اِنَّ اِلٰـهَكُمْ لَوَاحِدٌ ﴿4﴾ رَبُّ السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ وَ مَا بَيْنَهُمَا
وَ رَبُّ الْمَشَارِقِ ﴿5﴾ اِنَّا زَيَّنَّا السَّمَآءَ الدُّنْيَا بِزِيْنَةِ ِۨالْكَوَاكِبِ ﴿6﴾
وَ حِفْظًا مِّنْ كُلِّ شَيْطٰنٍ مَّارِدٍ ﴿7﴾ لَا يَسَّمَّعُوْنَ اِلَى الْمَلَاِ
الْاَعْلٰى وَ يُقْذَفُوْنَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ ﴿8﴾ دُحُوْرًا وَّ لَهُمْ
عَذَابٌ وَّاصِبٌ ﴿9﴾ اِلَّا مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَاَتْبَعَهٗ شِهَابٌ
ثَاقِبٌ ﴿10﴾ فَاسْتَفْتِهِمْ اَهُمْ اَشَدُّ خَلْقًا اَمْ مَّنْ خَلَقْنَا ؕ
اِنَّا خَلَقْنٰهُمْ مِّنْ طِيْنٍ لَّازِبٍ ﴿11﴾

⓫ ﴿ يٰمَعْشَرَ الْجِنِّ وَ الْاِنْسِ اِنِ اسْتَطَعْتُمْ اَنْ تَنْفُذُوْا مِنْ اَقْطَارِ
السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ فَانْفُذُوْا ؕ لَا تَنْفُذُوْنَ اِلَّا بِسُلْطٰنٍ ﴿33﴾

کہ تمہارا معبود (برحق) ایک ہے۔وہ رب ہے آسمانوں کا اور زمین کا اور جو کچھ ان کے درمیان میں ہے اور رب ہے مشرقوں کا۔ ہم ہی نے رونق دی ہے آسمانِ دنیا کو ستاروں سے اور حفاظت بھی کی ہے ہر شریر شیطان سے۔ کان بھی نہیں لگاسکتے وہ شیاطین عالم بالا کی طرف اور وہ ہر طرف سے دھکے دیئے جاتے ہیں اور ان کیلئے دائمی عذاب ہوگا مگر جو(شیطان) کچھ خبر لے ہی بھاگے تو ایک دہکتا ہوا شعلہ اس کے پیچھے لگ جاتا ہے۔ تو آپ ان سے پوچھئے کہ یہ لوگ بناوٹ میں زیادہ سخت ہیں یا ہماری پیدا کی ہوئی یہ چیزیں ؟ (کیونکہ) ہم نے ان لوگوں کو چپکنے والی مٹی سے پیدا کیا ہے"۔ (الصّٰفّٰت 37 : آیت 1 تا 11)

⓫ (ترجمہ)﴿" اے گروہ جن اور انسان،اگر تم میں یہ طاقت ہے کہ آسمان اور زمین کی حدود سے کہیں باہر نکل جاؤ تو نکل کے دیکھو (ہم بھی دیکھیں) مگر نہیں نکل سکتے بغیر زور کے (اور تم میں زور ہے نہیں)

فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿34﴾ يُرْسَلُ عَلَيْكُمَا شُوَاظٌ
مِّنْ نَّارٍ ۙ۵ وَّ نُحَاسٌ فَلَا تَنْتَصِرٰنِ ﴿35﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا
تُكَذِّبٰنِ ﴿36﴾ فَاِذَا انْشَقَّتِ السَّمَآءُ فَكَانَتْ وَرْدَةً كَالدِّهَانِ ﴿37﴾
فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿38﴾ فَيَوْمَئِذٍ لَّا يُسْئَلُ عَنْ ذَنْۢبِهٖۤ
اِنْسٌ وَّ لَا جَآنٌّ ﴿39﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿40﴾ ﴾

⓬ ﴿ لَوْ اَنْزَلْنَا هٰذَا الْقُرْاٰنَ عَلٰى جَبَلٍ لَّرَاَيْتَهٗ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا
مِّنْ خَشْيَةِ اللّٰهِ ؕ وَ تِلْكَ الْاَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ
يَتَفَكَّرُوْنَ ﴿﴾ هُوَ اللّٰهُ الَّذِيْ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ عٰلِمُ
الْغَيْبِ وَ الشَّهَادَةِ ۚ هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ ﴿﴾

(اے جن و انس،) تم اپنے رب کی کون کونسی نعمت جھٹلاؤ گے۔تم دونوں پر (قیامت کے دن) آگ کا شعلہ اور دھواں چھوڑا جائیگا پھر تم اس کو کہیں بھی ہٹا نہ سکو گے)۔
(اے جن و انس) اپنے رب کی کون کون سی نعمتوں کے منکر ہو جاؤ گے ۔ پس جب آسمان پھٹ جائیگااور ایسا سرخ ہو جائیگا جیسے سرخ چمڑا۔(اے جن و انس) تو تم اپنے رب کی کون کونسی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔تو اس دن کسی جرم کے متعلق نہ پوچھا جائیگا۔
(اے جن و انس) تم اپنے رب کی کون کونسی نعمتوں کے منکر ہو جاؤ گے۔"﴾

(الرحمٰن 55: آیات 33 تا 40)

⓬ (ترجمہ)﴿ "اگر ہم نے اس قرآن کو کسی پہاڑ پر اتارا ہوتا تو (اے مخاطب) تُو اس کو دیکھتا کہ اللہ کے خوف سے دبا جاتا اور پھٹ جاتا اور ہم ان مثالوں کو لوگوں کیلئے بیان کرتے ہیں تاکہ وہ سوچیں﴾ ۔وہ ایسا معبود ہے کہ اس کے سوا کوئی اور معبود (بننے کے لائق) نہیں، وہ جاننے والا ہے ہر پوشیدہ اور ظاہر چیز کا۔ وہ بڑا ہی مہربان رحم والا ہے۔

هُوَ اللّٰهُ الَّذِیْ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلْمَلِكُ الْقُدُّوْسُ السَّلٰمُ
الْمُؤْمِنُ الْمُهَیْمِنُ الْعَزِیْزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ ؕ سُبْحٰنَ اللّٰهِ
عَمَّا یُشْرِكُوْنَ ۝ هُوَ اللّٰهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ
الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰی ؕ یُسَبِّحُ لَهٗ مَا فِی السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ ۚ
وَ هُوَ الْعَزِیْزُ الْحَكِیْمُ ۝ ﴾ (سورۂ حشر 59 : آیات 21 تا 24)

13 بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قُلْ اُوْحِیَ اِلَیَّ اَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوْۤا اِنَّا سَمِعْنَا قُرْاٰنًا
عَجَبًا ۝1 یَّهْدِیْۤ اِلَی الرُّشْدِ فَاٰمَنَّا بِهٖ ؕ وَ لَنْ نُّشْرِكَ بِرَبِّنَاۤ اَحَدًا ۝2

وہ ایسا معبود ہے کہ اس کے سوا کوئی اور معبود نہیں وہ بادشاہ ہے۔ (سب عیوب سے) پاک ہے سالم ہے۔ امن دینے والا ہے۔ نگہبانی کرنے والا زبردست ہے۔ خرابی کا درست کر دینے والا ہے۔ بڑی عظمت والا ہے اللہ (جس کی شان یہ ہے) لوگوں کے شرک سے پاک ہے۔ وہ معبود (برحق) ہے۔ پیدا کرنے والا ہے۔ ٹھیک ٹھیک بنانے والا ہے (یعنی ہر چیز کو حکمت کے مطابق بناتا ہے) صورت بنانے والا ہے۔ اس کے اچھے اچھے نام ہیں (ہر چیز) اس کی تسبیح کرتی ہے جو بھی آسمانوں اور زمین میں ہے اور وہی زبردست حکمت والا ہے۔'' (سورۂ حشر 59 : آیات 21 تا 24)

13 (ترجمہ)''اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں۔ ﴿آپ (ان لوگوں سے) کہئے کہ میرے پاس اس بات کی وحی آئی ہے کہ جنّات میں سے ایک جماعت نے قرآن سنا پھر اپنی قوم میں واپس جا کر انہوں نے کہا کہ ہم نے ایک عجیب قرآن سنا (جو) راہ راست بتلاتا ہے۔ ہم تو اس پر ایمان لے آئے اور ہم اپنے رب کے ساتھ کسی کو شریک نہیں بنائینگے۔

وَّ اَنَّهٗ تَعٰلٰی جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَّ لَا وَلَدًا ۝3 وَّ اَنَّهٗ كَانَ
یَقُوْلُ سَفِیْهُنَا عَلَی اللّٰهِ شَطَطًا ۝4 ﴾

14 بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿ قُلْ یٰۤاَیُّهَا الْكٰفِرُوْنَ ۝1 لَاۤ اَعْبُدُ مَا تَعْبُدُوْنَ ۝2
وَ لَاۤ اَنْتُمْ عٰبِدُوْنَ مَاۤ اَعْبُدُ ۝3 وَ لَاۤ اَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُّمْ ۝4
وَ لَاۤ اَنْتُمْ عٰبِدُوْنَ مَاۤ اَعْبُدُ ۝5 لَكُمْ دِیْنُكُمْ وَلِیَ دِیْنِ ۝6 ﴾

15 بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ ۝1 اَللّٰهُ الصَّمَدُ ۝2

اور انہوں نے یہ بھی بیان کیا کہ ہمارے رب کی بڑی شان ہے اس نے نہ کسی کو بیوی بنایا اور نہ اولاد اور ہم میں جو احمق ہوئے ہیں وہ اللہ کی شان میں حد سے بڑھی ہوئی باتیں کہتے ہیں۔﴾ (سورۂ جن 72: آیات 1 تا 4)

14 (ترجمہ)''اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں ﴿آپ (ان کفار سے) کہہ دیجئے کہ اے کفار، (میرا اور تمہارا طریقہ ایک نہیں ہوسکتا) نہ میں تمہارے معبودوں کی پرستش کرتا ہوں اور نہ تم میرے معبود کی پرستش کرتے ہو اور نہ (آئندہ مستقبل میں) میں تمہارے معبودوں کی پرستش کرونگا اور نہ تم میرے معبود کی پرستش کروگے۔ تمہارے لئے تمہارا دین اور میرے لئے میرا دین ہے۔''﴾ (سورۂ کافرون:109)

15 (ترجمہ)''اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں۔ آپ (ان لوگوں سے) کہہ دیجئے کہ وہ یعنی اللہ (اپنے کمالِ ذات و صفات میں) ایک ہے اللہ (ایسا) بے نیاز ہے کہ وہ کسی کا محتاج نہیں (اور اس کے سب محتاج ہیں)

لَمْ يَلِدْ ۙ وَ لَمْ يُوْلَدْ ۝3 وَ لَمْ يَكُنْ لَّهٗ كُفُوًا اَحَدٌ ۝4

16 بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝1 مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝2

وَ مِنْ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ ۝3 وَ مِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِى الْعُقَدِ ۝4

وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ ۝5

17 بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝1 مَلِكِ النَّاسِ ۝2 اِلٰهِ النَّاسِ ۝3

اسکی کوئی اولاد نہیں اور نہ وہ کسی کی اولاد ہے اور نہ کوئی اس کے برابر کا ہے۔‘‘

(سورۂ اخلاص:112)

16 (ترجمہ)’’اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں۔ آپ (رب کی پناہ مانگنے کے لئے) کہئے کہ میں صبح کے مالک کی پناہ لیتا ہوں تمام مخلوقات کے شر سے اور (بالخصوص) اندھیری رات کے شر سے جب وہ رات چھاجائے (اور رات میں شر کااحتمال زیادہ ہوتاہے)اور (بالخصوص گنڈے کی) گرہوں پر پڑھ پڑھ کر پھونکنے والیوں کے شر سے اور حسد کرنیوالے کے شر سے جب وہ حسد کرنے لگے۔‘‘(سورۂ فلق113)

17 (ترجمہ)’’ اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں۔ آپ کہئے (جس طرح کہ سورۂ فلق میں گزرا) کہ میں انسانوں کے مالک، انسانوں کے بادشاہ انسانوں کے معبود کی پناہ لیتا ہوں،

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ ۙ الْخَنَّاسِ ۝4 الَّذِىْ يُوَسْوِسُ فِىْ صُدُوْرِ النَّاسِ ۝5

مِنَ الْجِنَّةِ وَ النَّاسِ ۝6

وسوسہ ڈالنے (اور) پیچھے ہٹ جانے والے (شیطان) کے شر سے جو لوگوں کے دلوں میں وسوسہ ڈالتے ہیں، خواہ وہ (وسوسہ ڈالنے والا) جن ہو یا انسان۔‘‘

(سورۃ الناس114)

★ اسکے بعد درج ذیل مسنون دعائیں مانگئے :-

① اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

(ترجمہ)’’میں اللہ ربُّ العزّت کے پورے کلمات کی پناہ لیتا ہوں ہر اس چیز کی برائی سے جو اس نے پیدا کی ہے۔‘‘ (مسلم) (3مرتبہ پڑھیں)

② 3 مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ پڑھ کر 7 مرتبہ یہ دعا پڑھیں :

اَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَ قُدْرَتِهٖ مِنْ شَرِّ مَآ اَجِدُ وَ اُحَاذِرُ

(ترجمہ) ’’ اللہ کی عزت اور اسکی قدرت کی پناہ لیتا ہوں اس چیز کے شر سے جس کی تکلیف مجھے تڑپارہی ہے اور جس سے میں خوف زدہ ہورہا ہوں۔‘‘ (مسلم)

③ بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِىْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَيْءٌ فِى الْاَرْضِ

وَ لَا فِى السَّمَآءِ وَ هُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ

(ترجمہ)’’اللہ تعالیٰ کے نام سے (جس کے حکم کے بغیر) کوئی چیز آسمانوں اور زمینوں میں تکلیف نہیں دے سکتی اور وہ سننے والا جاننے والا ہے۔‘‘ (مسلم، ترمذی)

④ بِسۡمِ اللّٰهِ اَرۡقِيۡكَ مِنۡ كُلِّ شَيۡیٍٔ يُّؤۡذِيۡكَ وَمِنۡ شَرِّ كُلِّ نَفۡسٍ اَوۡ عَيۡنِ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشۡفِيۡكَ بِسۡمِ اللّٰهِ اَرۡقِيۡكَ

(ترجمہ) ''میں اللہ کریم کا نام لے کر تجھ پر دم کرتا ہوں ہر اس چیز سے بچانے کیلئے جو تجھے تکلیف دیتی ہے اور ہر نفس کے شر سے اور ہر حاسد کی آنکھ کے شر سے۔ اللہ تعالیٰ تجھے شفا دے۔ اللہ ربُّ العزّت کا نام لیکر میں تجھ پر دم کرتا ہوں۔'' (مسلم)

﴿ نوٹ :- اول و آخر نماز والا درود بھی پڑھیئے ۔ مریض خود نہ پڑھ سکتا ہو تو آپ پڑھ کر دم کر دیں اور پھر خلوص دل سے صحت کیلئے اللہ ربّ العزّت سے دعائیں مانگیں۔ اِنۡ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جلد ہی صحت یاب ہو جائیں گے۔﴾

جراثیمی و کیمیائی حملہ سے بچاؤ

ان حملوں سے بچنے کیلئے مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کیجئے خاص طور پر جب آپ کو علم ہو جائے کہ دشمن نے Biological یا Chemical حملہ کردیاہے۔ عام حالات میں بھی یہ کام کریں تو بہت ہی بہتر ہے :- ❶ گوشت نہ کھائیں ۔ جانور کے گوشت میں جراثیم پائے جا سکتے ہیں ۔ کھانا بھی کم سے کم کھائیں ۔سبزیاں، پھل اور دالوں کو پہلے اچھی طرح گرم پانی سے دھولیں ۔ خوراک خوب پکا کر استعمال کریں

❷ جلد سے جلدحفاظتی ٹیکہ لگوائیں۔ ❸ روزانہ نیم گرم پانی اور اچھے صابن مثلاً Soap Dettol سے نہائیں یا نہانے کے پانی میں چند قطرے ڈیٹول کے ڈال کر یا نیم کے چند پتّے پانی میں ابال کر ایک پیالی اسکا جوشاندہ پانی میں ڈال کر نہایئے

❹ استعمال سے پہلے تمام گھریلو برتن بلیچنگ پوڈر سے دھوئیں ❺ اپنے جسم میں قوت مدافعت بڑھائیں۔روزانہ پیدل چلیں پورے دن میں ابلاہوا پانی 12 گلاس پئیں۔ (پانی کم ازکم 5منٹ ابالیئے) ❻ روزانہ ایک گولی وٹامن سی اور ایک گولی بی کمپلیکس کھائیں ❼ اپنے گھر کو پسو، چوہے، مچھر، لال بیگ اور گندے جانوروں (مثلاً کتا) سے

پاک رکھیئے ۔کیڑے مار دوا استعمال کریں ❽ حملہ کے دنوں میں ناک اور منہ ڈھانپ کر رکھئے ❾ وقفہ وقفہ سے آنکھوں کو دھوتے رہئے اور غرارہ کے ساتھ کلیاں بھی کرتے رہیئے ❿ جانوروں کا دودھ 3 دفعہ ابال کر استعمال کریں ⓫ جو لوگ جانوروں کا کاروبار کرتے ہیں یا جانوروں کے قریب زیادہ رہتے ہیں وہ صفائی کا خیال رکھیں

⓬ مریض کو الگ رکھنے کی ضرورت نہیں۔ مریض کے کپڑے اور دیگر اشیا ہر دفعہ استعمال سے پہلے بہت اچھی طرح ابلتے ہوئے پانی سے دھوئیں۔

جلنے کا علاج

❶ جلے ہوئے حصہ کو فوراً ٹھنڈے پانی یا برف میں 5-3 منٹ تک رکھیں، اگر یہ نہ ملے تو ٹوتھ پیسٹ کا لیپ کر دیں اِنۡ شَآءَ اللّٰهُ الۡعَزِيۡزُ جلن بھی نہیں ہوگی اور چھالہ بھی نہیں پڑے گا۔ (معمولی سی جلن اگر ہوگی بھی تو تھوڑی دیر بعد خودبخود کم ہو کر ختم ہو جائے گی۔ اِنۡ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی) ❷ جلے ہوئے حصّہ پر خوب پکے ہوئے کیلے کو اچھی طرح مسل کر چپکا دیں اور پٹی باندھ دیں اس سے بھی فوراً سکون آجاتا ہے

❸ گرم پانی یا بھاپ سے جل جانے کی صورت میں جلے ہوئے حصّہ پر چاول کا آٹا چھڑکنے سے آرام آجاتا ہے۔ ❹ جلے ہوئے زخم پر انڈہ کی صرف سفیدی لگانے سے زخم صحیح ہو جاتا ہے اور داغ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ بِاِذۡنِ اللّٰهِ تَعَالٰی ❺ پسی ہوئی ہلدی پانی میں گھول کر جلی ہوئی جگہ پر لیپ کریں خشک ہونے پر بار بار لیپ کریں۔

❻ جلی ہوئی جگہ پر کچا آلو پیس کر لیپ کریں ❼ ہڑ کو جلا کر باریک پیس لیں اور ویزلین میں ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔اس سے جلن کم ہوگی۔اِنۡ شَآءَ اللّٰهُ الۡعَزِيۡزُ

جِلد کی خشکی اور جسم کی تھکاوٹ کا علاج

❶ جلد کی خشکی اور جسم کی تھکاوٹ دور کرنے میں زیتون کے تیل سے بڑھ کر کوئی اور تیل نہیں اگر آپ کو خشکی ہے تو آپ روزانہ زیتون کے تیل کی مالش کریں ۔اِنۡ شَآءَ اللّٰهُ الۡعَزِيۡزُ چند ہی دنوں میں خشکی ختم ہو جائے گی۔ ❷ چنے کے بیسن کو گیلا کرنے کے بعد جسم

پر شیمپو کی طرح لگائیں اور چند منٹ بعد نہا لیں جلد کی خشکی ختم ہو جائے گی اور سر کے بال چکنے، ملائم اور سیاہ رہیں گے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی

جنسی امراض سے بچاؤ کے طریقے

❶ خیالات کو پاکیزہ رکھیں۔زیادہ تر ذکر الٰہی میں مصروف رہیں۔ '' بہترین ذکر لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ ہے'' (ترمذی)

❷ گناہوں سے بچیں، مثلاً فحش لٹریچر، فلمیں، ڈرامہ اور نامحرموں سے ملنا ۔ (روزانہ کچھ نہ کچھ تلاوت قرآن ضرور کریں) ۔

❸ روزانہ بعد نماز فجر پیدل چلیں ۔کم از کم ایک گھنٹہ ہلکی ورزش کریں۔ ہر پیر اور جمعرات کا روزہ رکھیں۔ ❹ ہر روز صبح تازہ پانی سے غسل کریں۔

❺ صاف ستھرے کپڑے پہنیں ترجیحاً سفید۔

❻ پھل، سبزیوں اور پانی کا زیادہ استعمال کریں (روزانہ 12 گلاس پانی پئیں)۔ گوشت، مچھلی اور انڈہ کم کھائیں۔

❼ رات کا کھانا سونے سے 2 گھنٹے پہلے کھائیں اور سونے سے پہلے پیشاب ضرور کریں۔ وضو کر کے سوئیں۔❽ ہفتہ میں 3 بار آدھا چمچہ پسا ہوا دھنیا (پوڈر) کھائیں ۔

❾ ہر نماز کے بعد یہ دعا دل سے مانگیئے :

اَللّٰهُمَّ اِنِّیۤ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِیْ
وَ شَرِّ بَصَرِیْ وَشَرِّ لِسَانِیْ وَشَرِّ قَلْبِیْ وَ شَرِّ مَنِیِّیْ

(ترجمہ)''اے اللہ، میں آپکی پناہ چاہتا ہوں اپنے کان کی برائی اور اپنی آنکھ کی برائی اور اپنی زبان کی برائی سے اور اپنے دل کی برائی اور اپنی منی کی برائی سے۔''(ترمذی)

❿ ہفتہ میں صرف 3 بار ہرے ناریل کا پانی پئیں۔ ٹھنڈے پھل زیادہ کھائیں۔ شادی جلدی کریں۔ یہ باپ کا فرض ہے۔ ورنہ گناہ گار ہوگا۔

جھگڑے، بداخلاقی ،نفس کی برائی اور بدبختی کا علاج

آپ ﷺ ان دعاؤں کو پڑھ کر جھگڑے، نفاق اور بداخلاقی سے پناہ مانگتے تھے :

❶ اَللّٰهُمَّ اِنِّیۤ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الشِّقَاقِ وَ النِّفَاقِ وَسُوْٓءِ الْاَخْلَاقِ

(ترجمہ)'' اے اللہ، میں (لڑائی) جھگڑے ، نفاق اور بد اخلاقی سے۔آپکی پناہ چاہتا ہوں۔''(ابوداؤد۔عن ابی ہریرہ رضی اللہ عنہ)

❷ اَللّٰهُمَّ اِنِّیۤ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الْاَخْلَاقِ
وَ الْاَعْمَالِ وَ الْاَهْوَآءِ وَ الْاَدْوَآءِ

(ترجمہ) ''اے اللہ کریم، میں آپکی پناہ چاہتا ہوں بری عادات، برے کاموں اور بری خواہشات اور بری بیماریوں سے۔'' (ترمذی)

❸ اَللّٰهُمَّ اَلْهِمْنِیْ رُشْدِیْ وَ اَعِذْنِیْ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ

(ترجمہ) ''اے اللہ،میرے دل میں بھلائی ڈال دیجئے اور مجھے میرے نفس کی برائی سے بچائیے۔'' (ترمذی)

❹ اَللّٰهُمَّ اٰتِ نَفْسِیْ تَقْوٰهَا وَ زَكِّهَا اَنْتَ خَيْرُ مَنْ
زَكّٰهَا اَنْتَ وَلِيُّهَا وَ مَوْلَاهَا

(ترجمہ) '' اے اللہ ، میرے نفس کو اسکی پرہیزگاری عطا فرمایئے اور اسکو پاک کر دیجئے۔ آپ ہی سب سے بہتر پاک کرنے والے ہیں اور آپ ہی اسکے کارساز اور مالک ہیں۔'' (بخاری،مسلم)

❺ اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَعُوْذُ بِكَ مِنْ جَهْدِ الْبَلَآءِ وَ دَرْكِ الشَّقَآءِ
وَ سُوْٓءِ الْقَضَآءِ وَ شَمَاتَةِ الْاَعْدَآءِ

(ترجمہ)''اے اللہ، ہم (ہر) مصیبت کی سختی سے اور بدبختی میں پڑ جانے سے اور تقدیر کے فیصلہ سے جو ہمارے حق میں اچھا نہ ہو اور دشمنوں کے خوش ہونے سے آپ کی پناہ چاہتے ہیں۔'' (بخاری) ★ یوسف علیہ السلام نے کہا تھا :

❻ وَ مَآ اُبَرِّئُ نَفْسِیْ ۚ اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌۢ بِالسُّوْٓءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّیْ ؕ
اِنَّ رَبِّیْ غَفُوْرٌ رَّحِیْمٌ

(ترجمہ)''اور میں اپنے آپکو اچھا نہیں کہتا کیونکہ نفس تو برائی ہی کی ترغیب دیتا ہے مگر (یہ کہ وہ ایسا نفس ہو) جس پر میرا رب مہربان ہو۔ بے شک میرا رب بخشنے والا مہربان ہے''۔ (یوسف12 : آیت53)

اس آیت کو بار بار روزانہ پڑھیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ آپ نفس کی برائی سے بچ کر پرہیزگار بن جائینگے۔کوشش کریں یہ آیت زبانی یاد کرلیں۔

جھوٹ بولنے سے بیماریاں اور ان کا علاج

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ❶''اے ایمان والو، اللہ سے ڈرو اور سچے لوگوں کے ساتھ ہوجاؤ۔''(توبہ9 : آیت119)

❷ جھوٹ بولنے والوں پر اللہ کی لعنت۔(ال عمران 3 : آیت61)

﴿وضاحت:ایک انسان دوسرے انسان کو لعنت کرے تو وہ لڑنے مرنے کو تیار ہو جاتا ہے۔ سوچیئے، اگر اللہ جھوٹ بولنے والوں پر لعنت کردے تو پھر ان کا کیا حال ہوگا﴾

❸''سچ کو جھوٹ کے ساتھ مت ملاؤ اور جان بوجھ کر سچ بات کو نہ چھپاؤ۔'' (البقرہ 2 : آیت 24)۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ❶ ''جھوٹ ذہنی خلجان کا باعث ہے اور سچ ذہنی اطمینان کا باعث ہے۔'' (مشکوٰۃ) ❷ ''جب بندہ جھوٹ بولتا ہے تو اسکی بدبو سے (اعمال لکھنے والا) فرشتہ ایک میل دور بھاگ جاتا ہے۔''(ترمذی)

❸ ''جھوٹ کو گناہ کبیرہ اور منافق کی 3 علامات میں سے ایک علامت بتایا ہے۔'' (بخاری)

★ غصّہ، حسد، تکبر اور جھوٹ بولنے جیسی بری عادات انسان کی زندگی کو دیمک کی طرح چاٹ جاتی ہیں اس لئے ان بری عادات کو چھوڑ کر ذہنی الجھنوں سے چھٹکارا حاصل کیجئے جو کچھ اللہ کریم نے دیا ہے اس پر قناعت کریں اور ہر نماز کے بعد دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپکو بھی دنیا اور آخرت کی ہر نعمت دے۔ والدین کی خدمت کرنے سے بھی بے شمار نعمتیں ملتی ہیں اور رزق میں اضافہ ہوتا ہے بِـاِذْنِ اللّٰـہِ تَعَـالٰـی

❶ جھوٹ بولنے سے ذہنی الجھنیں اور اعصابی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔جھوٹ بولنا گناہ کبیرہ ہے۔ مذاق میں بھی جھوٹ نہ بولیں جھوٹ بول کر مال بیچنا حرام ہے۔

❷ جھوٹ بیماریوں کی جڑ اور جہنم کا راستہ ہے۔ جھوٹ بولنے سے ذہنی سکون ختم ہو جاتا ہے۔ ❸ جھوٹ سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں مثلاً ذہن پر برے اثرات، ضمیر کی ملامت، امراض دل، سر درد، دل پر خوف رہتا ہے کہ کب اسکا جھوٹ کھل جائے۔اس سے بیماریاں دماغ پر قابو پالیتی ہیں۔غرض جھوٹ اس دنیا میں ہی کسی نہ کسی عذاب میں مبتلا کردیتا ہے اور آخرت کی سزا الگ ہے۔ پھر ایک گناہ کو چھپانے کیلئے دوسرا جھوٹ بولا جاتا ہے پھر اس جھوٹ کو چھپانے کیلئے کئی اور جھوٹ بولنے پڑتے ہیں۔

❹ بچے جب جھوٹ بولیں تو ماں باپ بجائے چشم پوشی کے انہیں سمجھائیں۔ سچ بولنے پر انعام دیں اور جھوٹ بولنے پر سزا، ورنہ بچے اس گناہ کے عادی ہو جاتے ہیں اور پھر بڑے ہوکر بھی اس گناہ میں بڑھتے ہی جاتے ہیں۔ اور بعض بچے آگے چل کر مجرم بن جاتے ہیں۔زبان سے نکلا ہوا جھوٹ ذہن میں چھپ کر بیٹھ جاتا ہے اور کانٹے کی طرح تکلیف دیتا رہتا ہے۔ ❺ روزانہ اپنا محاسبہ کریں کہ آج کتنے جھوٹ بولے۔ توبہ کریں اور جس کو نقصان پہنچایا ہے اسکا ازالہ بھی کریں۔اگر وہ مرگیا ہے تو اسکے لئے دعاء مغفرت کریں اور اسکی طرف سے کچھ خیرات بھی کریں۔❻ جھوٹ بولنا چھوڑ

دیں۔ مذاق میں بھی جھوٹ بولنا گناہ ہے۔ جھوٹ برائے مصلحت بھی نہ بولیں۔اسلام جھوٹ بولنے کی اجازت صرف اسی صورت میں دیتا ہے جب کسی مسلمان کی زندگی بچانا مقصود ہو یا اسی طرح کی کوئی اور انتہائی اہم ضرورت ہو۔جس سے مسلمانوں کو بڑے نقصان سے بچایا جاسکے۔ ❼ ہر جھوٹ بولنے پر اپنے آپ کو سزا دیں مثلاً ایک منٹ کھڑے ہو کر اَسْتَغْفِرُاللّٰہَ پڑھتے رہیں۔

جوڑوں اور گٹھیا کا درد

★ جوڑوں کا درد :-❶ مچھلی کا تیل چائے کا ایک چمچہ آدھا گلاس موسمی کے جوس میں ملا کر صبح 11 بجے پی لیں 4 دن تک لگا تار۔ اسکے بعد ہر 15 دن کے بعد ایک چمچہ 2 دن تک لگا تار اسی طرح پئیں۔ 4 ماہ کا کورس، سردیوں میں استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہے۔ اس علاج کے دوران ٹھنڈے پھل مثلاً موسمی، میٹھے، انار، اناس زیادہ استعمال کریں۔ مچھلی کا تیل دوائیوں کی دکان سے ملتا ہے۔ اب خوشبو دار بھی ملتا ہے خاص طور پر چھوٹے بچوں کیلئے ۔❷ گھیکوار (ایک قدرتی جڑی بوٹی جو پودے والوں سے مل جاتی ہے) چھیل کر اسکا گودا تقریباً چائے کا ایک چمچہ نہار منہ کھا لیں۔ یہ آپ اپنے گھر میں بھی اگا سکتے ہیں اور گملے میں بھی۔ اسکا حلوہ بھی بازار میں دستیاب ہے۔

❸ میتھی کے سوکھے پتے یا میتھی کے بیج ،کلونجی ، اجوائن ، ہم وزن ملا کر کوٹ پیس کر سفوف بنالیں۔ چائے کا آدھا چمچہ دن میں 3 بار پانی کے ساتھ کچھ عرصہ تک استعمال کریں ۔ تمام اعصابی دردوں ،کمزوری، ریاح بادی کے امراض ،گیس ، تبخیر ،جوڑوں کے درد کیلئے اکسیر ہے۔❹ شہد، روغن زیتون میں ملا کر ہلکا سا گرم کر کے درد کے مقام پر ہلکی ہلکی مالش کیجئے اور بعد میں اس پر کپڑا باندھ دیں اس سے جوڑوں کے درد میں فوری آرام آجائے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ۔❺ ایک چائے کا چمچہ کالی مرچ کا سفوف تِل کے تیل میں اس وقت تک گرم کریں کہ سارا تیل کالا ہوجائے۔ جوڑوں اور اعصابی درد کے نجات کیلئے درد کی جگہ پر روزانہ اس تیل سے مالش کریں ۔

★ گٹھیا کا درد:- ❶ تلسی کے پتّوں کا جوشاندہ بنا کر بھپارہ (بھاپ) لینا مفید ہے۔ اسکے بیج (تخم ریحان) خونی بواسیر، پیشاب جلن سے آنا جیسے امراض میں استعمال کئے جاتے ہیں جن گھروں میں تلسی کا پودا ہوتا ہے وہاں مچھر نہیں آیا کرتے ۔ بستر پر تلسی کے پتے بچھا کر سونا بھی مچھروں سے محفوظ رکھتا ہے۔

❷ جائفل کا موٹا سفوف سرسوں کے تیل میں اس وقت تک بھونا جائے کہ رنگ بھورا ہوجائے ۔ اعصابی درد میں بھی یہ بہت موثر ہے اس تیل کو استعمال سے پہلے چھان کر ٹھنڈا کرلیں۔صرف اس کا بیرونی استعمال گٹھیا کے درد سے نجات دیتا ہے۔

❸ چوب چینی (ایک خوشبودار دوا) 5 گرام کچل کر 250 ملی لیٹر پانی میں 12 گھنٹے تک بھگو کر اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے پھر چھان کر صبح کے وقت پی لیں۔

❹ کاسنی کے تازہ پتّوں کا عرق نکال کر چائے کا آدھا چمچہ صبح نہار منہ پی لیں۔

جَو (Barley / Oat) کے فوائد

❶ عہد رسالت ﷺ میں عام طور پر ''جَو'' کی روٹی کھائی جاتی تھی۔ یہ اگر دودھ میں پکا کر کھائیں تو اعلیٰ درجہ کا مقوی ہے۔ پیچش کو ختم کرتی ہے۔ دل، جگر کے امراض کے لئے مفید ہے۔ معدہ اور آنتوں کے السر کے مریضوں کو آپ ﷺ کا عظیم نسخہ تلبینہ (جَو کو کوٹ کر اسے دودھ میں پکانے کے بعد شہد شامل کیا جاتا ہے) روزآنہ دیا جائے تو السر کا ہر مریض 2 سے 3 ماہ میں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی تندرست ہو جائے گا۔

❷ پیشاب میں خون اور پیپ کے مریضوں کو جَو کا پانی پلایا جائے تو یہ تکلیف جلد ختم ہو جاتی ہے یہی طریقہ پتھری نکالنے کا بھی ہے۔❸ ''آپ ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو اس کو جَو کا پتلا دلیہ (Oat-Meal) دیا جاتا تھا ۔

رسول اکرم ﷺ فرماتے تھے : ''(یہ تلبینہ) بیمار کے دل سے غم کو اتار دیتا ہے اور کمزوری کو اس طرح دور کر دیتا ہے جیسے تم میں سے کوئی اپنے چہرہ کو دھو کر اس سے غلاظت اتار دے۔'' (ابن ماجہ)

★ عائشہ صدیقہ ؓ بیمار کیلئے تلبینہ تیار کرتی تھیں اور کہتی تھیں کہ "اگرچہ بیمار اس کو ناپسند کرتا ہے لیکن یہ اس کیلئے بے حد مفید ہے" (بخاری) ﴿دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر معدہ کی بیماریاں، دائمی قبض، حاملہ اور بچوں کیلئے تلبینہ بہترین ٹانک (Tonic) بھی ہے اور بہترین "مسنون" غذا بھی﴾

جگر کی بیماریوں سے حفاظت و علاج

❶ اجوائن 10 گرام ایک گلاس پانی میں بھگو کر دن کے وقت سایہ میں اور رات کے وقت اوس میں رکھیں اگلے دن پانی چھان کر 6 قطرے کلونجی کا تیل ملا کر مریض کو پلائیں، فائدہ ہوگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ❷ کاسنی (پھول) جگر کے ورم کو تحلیل کرنے میں مدد دیتی ہے نیز اس کے تازہ پتوں کا عرق بتاشوں میں ڈال کر کھائیں۔
❸ انجیر کے استعمال سے آنتوں کی سستی دور ہوتی ہے اور قبض دور ہوتا ہے۔
❹ پودینہ سے معدہ اور جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔

چکر آنے کا علاج

❶ 5 گرام مہندی کے بیج کا سفوف، 10 گرام شہد میں ملا کر چٹنی بنا لیں اور دن میں 3 بار استعمال کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی چکر آنے سے جلد نجات مل جائیگی۔
❷ ایک عدد آملہ کا مربہ چاندی کے ورق میں لپیٹ کر ناشتہ سے پہلے کھائیں۔
ٹھنڈے پھل زیادہ کھائیں مثلاً موسمی، انناس وغیرہ۔

چہرہ کی خوبصورتی کے لئے

خوش رہنا خوبصورتی کا راز ہے۔ ہر خوشی وغم اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے تکلیف آنے پر صبر کریں۔ غم نہ کریں اس میں کچھ نہ کچھ بہتری ہوگی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ
★ چہرہ کی خوبصورتی کیلئے اور چھائیوں کا علاج:- ❶ ایک چائے کا چمچہ خالص کلونجی کا تیل اور ایک کھانے کا چمچہ خالص بادام کا تیل ملا کر چہرہ پر ملیں۔ ایک گھنٹہ

بعد صابن سے دھولیں۔ نماز کی پابندی سے چہرہ پر نور آتا ہے ❷ روزانہ پانی کم از کم 10 گلاس پئیں، 8 گلاس صحت کیلئے اور آخری 2 گلاس خوبصورتی کیلئے ہوتے ہیں۔ اپنا وزن صحیح رکھیں۔ صبح ایک گھنٹہ خوب تیز تیز پیدل چلیں، ترجیحاً گھاس پر۔
❸ لیموں، نارنگی کا عرق اور شہد کو ملا کر صبح و شام لگائیں۔
❹ 10 گلاس پانی روزانہ پئیں ترجیحاً ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس۔
★ چہرہ کے بدنما داغوں کا علاج:- ❶ ہلدی پتھر پر پانی کے ساتھ رگڑ کر دن میں 3 بار داغوں پر لگائیں داغ جلد ختم ہو جائیں گے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی
❷ لیموں کے چھلکے پیس کر دودھ میں ملا کر رات کو چہرہ پر لگانے سے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ❸ سنگترے کے چھلکے سکھالیں پھر ان کو باریک پیس کر ابٹن کی طرح استعمال کریں۔ داغ دھبے دور ہوجائیں گے۔
★ چہرہ کے حسن کو بڑھائیے:- مندرجہ ذیل پھل اور سبزیوں سے چہرہ کے حسن میں اضافہ کریں اور مہنگی کریموں اور ادویہ سے چھٹکارا حاصل کریں:-
❶ پپیتا جلد کے مردہ خلیات کا خاتمہ کرتا ہے۔ پکے ہوئے پپیتے کا گودا چہرہ پر لگایئے یہ جلد کو چمکا دیتا ہے۔ ❷ نارنگی کے چھلکے کو دھوپ میں سکھا کر باریک پوڈر بنالیں اور اسے فیشل ماسک مکسچر کے طور پر استعمال کریں۔ یہ جلد کی خوبصورتی کے لئے اکسیر ہے۔ ❸ دہی جلد کے لئے بہترین کلینزر (Cleanser) ہے۔ جلد کو صحت مند بناتا ہے۔ چہرہ دھو کر 20 منٹ تک دہی لگائیں پھر نیم گرم پانی سے دھولیں۔ یہ عمل چکنی اور دھبے دار جلد کے لئے مفید ہے۔ بالوں میں شیمپو کرنے سے قبل دہی کو بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح مل لیں یہ سر کی صفائی کے ساتھ بالوں کو نئی زندگی دیتا ہے اور خشکی کو ختم کرتا ہے۔ ❹ شہد چہرہ کو نمی فراہم کرنے والی قدرتی چیز ہے۔ چہرہ کے داغ دھبے دور کرنے کے علاوہ بھی بے شمار فوائد کا حامل ہے۔ چکنی جلد کے لئے انڈہ کی

سفیدی میں شہد ملا کر لگائیں جبکہ خشک جلد والی خواتین دودھ کی بالائی میں شہد ملا کر لگائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد فائدہ ہوگا۔ ❺ بادام جلد کو چکنائی اور ملائمت فراہم کرنے کے علاوہ جھریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ آنکھوں کے قریب موجود نازک جلد کے لئے یہ بہت اہمیت کا حامل اور آنکھوں کے گرد حلقوں کو بھی ختم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ رات کو روزانہ 7 بادام پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ چھلکا اتار کر کھا لیں۔ ❻ لیموں بھرپور قدرتی کلینزر (cleanser) کی خاصیت رکھتا ہے۔ جلد کی فطری خاصیت برقرار رکھتے ہوئے جلد کی صفائی کرتا ہے۔ یہ جلد کو شاداب رکھنے کے علاوہ تازگی بھی عطا کرتا ہے۔ مختلف اقسام کی کریم، شیمپو اور ماسک وغیرہ میں استعمال ہوتا ہے۔ اس میں چہرہ کے داغ دھبے دور کرنے کی خاصیت بھی موجود ہے ❼ انڈہ کی سفیدی میں حسن وصحت کاخزانہ بندہے یہ بہترین کلینزر کا کام کرتا ہے۔ یہ مسامات کو سکیڑتا ہے اور جلد کی افزائش کرتا ہے۔ انڈہ کی سفیدی پھینٹ کر اسے چہرہ اور گردن پر ماسک کے طور پر 20 منٹ کے لئے لگا کر پانی سے دھو لیں۔ پھینٹے ہوئے انڈہ کو آدھے گھنٹے تک شیمپو کرنے سے پہلے بالوں میں لگائیں۔ بہترین کنڈیشنر (Conditioner) ہے۔ خشک اور بے جان بالوں کے لئے ایک انڈہ پھینٹ کر 2 چائے کے چمچے دہی میں ملا لیں اور ایک گھنٹہ تک بالوں میں لگائے رکھیئے۔ پھر بال دھولیں۔

★ کیل ، مہاسوں کا علاج :- ❶ مسور کی دال اتنے پانی میں بھگوئیں کہ وہ اچھی طرح بھیگ جائے اور جب یہ پانی جذب ہو جائے تو پھر اسے پیس کر دودھ میں ملا کر صبح وشام 2 بار چہرہ پر لگا کرملیں ۔کیل مہاسے دور ہوجائیں گے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ۔ ❷ تازہ کدوکش کی ہوئی گاجر، تھوڑا سا عرقِ گلاب اور ایک چائے کا چمچہ خالص شہد ملا کر چہرہ پر ہلکا مل کر 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر صاف ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ ❸ کم از کم ایک ماہ تک روزانہ گھیکوار کا گودا ایک چائے کا چمچہ کے برابرصبح نہار منہ نگل لیں۔

چیچک، موتی جھارا، میعادی بخار اور دیگر امراض کیلئے

روزانہ صبح و شام 7 بار سورۂ فاتحہ بِسْمِ اللّٰہِ کے ساتھ پڑھ کر دم کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ آرام آجائیگا۔ اول و آخر درودِ ابراھیمی پڑھنا نہ بھولیں۔ (مجرب ہے)

چھینکیں آنا اور سانس پھولنے کا علاج

❶ سر پر ٹھنڈا پانی بار بار ڈالنے سے چھینکیں آنا بند ہوجاتی ہیں ❷ اگر بہت زیادہ چھینکیں آرہی ہوں تو فوراً ہرا دھنیا سونگھئے جس سے چھینکیں آنا فوراً بند ہوجاتی ہیں اس کے علاوہ دھنیا کا پانی نکال کر سونگھنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ❸ اگر سانس پھولنے کی شکایت ہوتو گرمیوں میں شربت صندل استعمال کریں۔

حرام اجزا ...... Haram Ingredients

مسلمانوں کیلئے ضروری ہے کہ وہ حلال اور پاک چیزیں کھائیں اور حلال کھانے ہی استعمال کریں۔ کھانوں کے پیکٹ پر اجزا (Ingredients) لکھے ہوتے ہیں ان کو غور سے پڑھ کر خریدیئے۔ خاص طور پر غیر مسلم ممالک میں بنے ہوئے کھانوں کی تمام چیزیں مثلاً چاکلیٹ،بسکٹ، ڈبل روٹی مشروبات (Drinks) وغیرہ۔ جب آپکو یہ معلوم نہ ہوسکے کہ یہ چیز حلال ہے یا حرام تو بہتر ہے کہ وہ مشکوک چیز استعمال نہ کریں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:-''مشکوک چیز کا چھوڑ دینا افضل ہے۔'' (بخاری) بہتر ہے گھر کے بنے ہوئے مشروبات اور کھانے استعمال کریں۔ درج ذیل چند چیزیں چیک کریں کہ یہ حلال جانوروں سے حاصل کی گئی ہیں یاقدرتی جڑی بوٹیوں سے یا کیمیکل سے ؟ مثلاً دوائیوں کے کیپسول (Capsules) جیلیٹن (Gelatin) سے بنتے ہیں اور جیلیٹن خنزیر کے اعضا سے بھی بنتی ہے اور سبزیوں سے بھی ۔ایسے کیپسول جو کسی بھی حرام جانور(یا وہ جانور جو غیر اسلامی طریقہ پر ذبح کیئے گئے ہوں) کے اجزا سے بنے ہوں تو وہ

مسلمانوں کے لئے حرام ہیں۔ عام طور پر ایسے کیپسول کی وضاحت نہیں کی جاتی ہے اس کے بر عکس اگر کیپسول سبزیوں سے بنے ہوں تو کیپسول پر لکھا ہو تا ہے (Vege-Cap)وہ حلال ہیں۔ کوشش کریں دوائیاں گولیوں یا شربت کی شکل میں استعمال کریں تا کہ حرام کیپسول کا خطرہ نہ رہے۔ زیادہ تر دوائیاں، گولیوں اور شربت کی شکل میں بھی مل جاتی ہیں۔ آپ ڈاکٹر سے کہیں کہ دوائیں کیپسول والی تجویز نہ کرے۔

★ اسی طرح حرام جانوروں کے جزسے حاصل کردہ اجزا مثلاً Rennet and Pepsin جو پنیر اور پیزا (Pizza) اور دوسرے کھانوں میں پڑتے ہیں استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ ہم سب کا فرض ہے کہ معلومات حاصل کر کے کھائیں۔ اسی طرح چائنیز نمک Agino Moto Salt بھی حرام ہے۔ چند اسلامی ممالک کھانے کی جن چیزوں پر ''حلال'' لکھتے ہیں۔ وہ چیزیں مسلمان استعمال کر سکتے ہیں۔

★ خنزیر کے جسم کے درج ذیل اجزا کھانے پینے کی چیزوں میں شامل ہوسکتے ہیں جو باہر کی کمپنیاں پاکستان میں بھی بناتی ہیں Swine, Ham, Pork, Lard, Pig, Hog. L-Shortening مندرجہ ذیل چیزوں میں اوپر دیئے گئے حرام اجزا ہوں تو استعمال نہ کریں۔

❶ پنیر (Cheese) ❷ یورپ اور امریکہ میں بنے ہوئے بسکٹ، پیسٹریاں، روٹیاں اور مشروبات (Colddrinks) ❸ پیپسن (Pepsin) میں خنزیر کے اجزا شامل ہوتے ہیں جو غیر ملکی کمپنیوں کے کولا مشروبات میں پڑتے ہیں اس لئے پاکستانی مشروبات استعمال کریں ❹ سوائے خنزیر کے ہر جانور کی چربی انسانی جسم کی حرارت سے کچھ نہ کچھ پگھل جاتی ہے چنانچہ خنزیر کی چربی عورتوں کی لپ اسٹک میں ملائی جاتی ہے (تا کہ چمک دیر تک قائم رہے) غیر ملکی میک اپ سے بھی پرہیز کیجئے۔ ❺ چند غیر ملکی ٹوتھ پیسٹ میں بھی خنزیر کی چربی ملاتے ہیں۔ ❻ تمام Spray-Perfume میں الکحل کی ملاوٹ ہوتی ہے۔ سوائے انکے جن پر لکھا ہو کہ یہ الکحل سے پاک ہیں۔

﴿حلال اور حرام چیزوں کی مزید معلومات اسلامی ویب سائٹس(Web Sites) سے حاصل کریں مثلاً : www.somalitalk.com/halal﴾

خطرات سے بچاؤ کے لئے دعائیں

خطرات مثلاً حادثہ، حملہ، جنگ، خانہ جنگی، زلزلہ، طوفان، دہشت گردی، ڈاکو سامنے آجائے یا آجانے کا خطرہ ہو یا کسی بھی خطرناک صورت حال میں یہ دعائیں بار بار پڑھنا شروع کر دیں اور ہر نماز کے بعد بھی پڑھیئے :- ❶ لَآ اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰهُ کا ورد شروع کر دیں یعنی پڑھتے ہی رہیں جب تک خطرہ ختم نہ ہو جائے۔

❷ اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَجْعَلُكَ فِيْ نُحُوْرِهِمْ وَنَعُوْذُبِكَ مِنْ شُرُوْرِهِمْ

(ترجمہ)''اے اللہ کریم، ہم آپ کو ان دشمنوں کے مقابلہ میں کرتے ہیں اور ان کی برائی سے پناہ چاہتے ہیں۔'' (ابوداؤد) ❸ آیۃ الکرسی اور دعاء قنوت نازلہ بھی بار بار پڑھیئے۔ ❹ اَنِّيْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ ۝ (ترجمہ)'' (اے میرے رب رحیم،)میں بے بس ہوگیاہوں آپ ہی میری مدد فرمائیے۔'' (القمر 54 : آیت 10)

❺ اَللّٰهُمَّ اكْفِنَا هُمْ بِمَاشِئْتَ (مسند احمد)

(ترجمہ) ''یا اللہ رحیم، آپ جس طرح چاہیں ان (دشمنوں) کے مقابلہ میں ہمیں کافی ہو جائیں۔'' (پڑھئے ترجمہ وتفسیر سورۂ بروج 85 : آیات5تا9)

❻ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ ۝ (ال عمران 3 : آیت 173)

(ترجمہ) ''ہمیں اللہ ہی کافی ہے اور وہ بہت ہی اچھا کار ساز ہے۔''

❼ اَللّٰهُمَّ اسْتُرْعَوْرَاتِنَا وَاٰمِنْ رَوْعَاتِنَا (مسند احمد)

(ترجمہ) ''اے اللہ کریم، ہمارے عیبوں کی پردہ پوشی فرمائیے اور ہماری گھبراہٹوں کو امن عطا فرمائیے۔'' (مسند احمد)

❽ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِیْثُ

(ترجمہ) ''اے زندہ، اے قائم رہنے والے(اللہ)، میں آپکی رحمت کے ساتھ مدد چاہتا ہوں۔'' (حاکم) ﴿نوٹ : ان مذکورہ دعاؤں کے علاوہ ہرنماز کے بعد اور دعائیں بھی روزانہ مانگئے مثلاً :''یااللہ، ہم اپنے تمام گناہوں اور فضول کاموں کا اعتراف کرتے ہیں۔ آپ کے سوا ہمیں کوئی اور معافی نہیں دے سکتا۔ ہمارے تمام گناہ معاف فرما دیجئے، اے اللہ، ہمیں ظالموں کا تختہ مشق نہ بنایئے اور ہم کو اپنی رحمت کے ساتھ کفار اور مشرکین سے نجات اور ان پر فتح دیجئے۔ اے اللہ، ہم سب مسلمان آپکی پناہ چاہتے ہیں برے دن، بری رات، بری گھڑی، برے وقت اور آپ کے ہر قسم کے ناگہانی عذاب اور اچانک موت سے اورآگ کے غصہ سے، آپکی دی ہوئی نعمتوں اور عافیتوں کے چھن جانے سے،اچانک موت و حادثہ سے۔اے اللہ کریم، ہمارے دلوں کو باہم جوڑ دیجئے اور ہمارے آپس کے معاملات کی اصلاح فرما دیجئے اور اپنے اور ہمارے دشمنوں کے خلاف ہماری مدد فرمایئے۔ اے اللہ، ان کفار پرلعنت فرما جو آپکے راستہ سے روکتے ہیں اور آپکے رسولوں کو جھٹلاتے ہیں اور آپکے ولیوں سے جنگ کرتے ہیں۔ اے اللہ، ہمارے دشمنوں کے درمیان اختلاف پیدا فرما دیجئے اور ان کے قدموں کو ڈگمگا دیجئے اور ان کے اتحاد کو پارہ پارہ کر دیجئے اور ان کی جمعیت کومنتشر کر دیجئے اور ان پر اپنا وہ قہر نازل فرمایئے جو آپ مجرم اقوام سے ہٹایا نہیں کرتے اور ان دشمنوں کو شکست دیجئے۔ اے رب جلیل، ہمیں صبر کرنے کی توفیق عطا فرمایئے اور ہمیں حالت اسلام میں موت عطا فرمایئے اور ہمیں صالحین میں شامل فرمادیجئے۔ اے ربِّ رحیم،ہمیں عذاب قبر سے محفوظ رکھئے اور جنت الفردوس عطا فرمایئے اور درود و رحمت بھیجئے رسول کریم ﷺ پر۔'' آمین﴾

★ قتل کی دھمکی سن کر :- سورۂ یٰسین پڑھتے ہوئے (یا پڑھ کر) گھر سے باہر نکلیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ دشمن کچھ بھی نہ بگاڑ سکے گا۔ آپ ﷺ نے ہجرت کے موقع پر گھر

سے نکلتے ہوئے یہی عمل کیا تھا (کتب التفاسیر)۔﴾ نوٹ : ہر دعا سے پہلے اور آخر میں اللہ ربّ العزّت کی حمد (اسکے لئے سورۂ فاتحہ) اور نماز والا درود ابراہیمی ضرور پڑھیئے۔﴾

خطرناک طریقۂ علاج سے ہوشیار

❶ آج کل بیماروں کو لوٹنے کے نئے نئے طریقہ ایجاد ہو رہے ہیں مثلاً کہتے ہیں کہ یہ دوا ہر مرض، ہر قسم کے درد کا شرطیہ علاج ہے۔ اسکے لئے وہ اپنے ایجنٹ بھیجتے ہیں اور انکو بہت اچھی کمیشن دیتے ہیں۔ مریض کو دوا 10000 روپے ماہانہ تک کی دیتے ہیں۔ ایجنٹ سے کہتے ہیں کہ تم 3 مریض لے آؤ تو تم کو بونس دینگے۔ آگے نئے مریضوں سے بھی یہی کہتے ہیں (اسکو Pyramid Sale کہتے ہیں) اصل میں دوا جسکو وہ جڑی، بوٹیوں، پھلوں کے عرق اور وٹامن کا مرکب کہتے ہیں۔ وہ یقیناً اس دوا میں ضرور ہوتے ہیں مگر جو چیز وہ چھپاتے ہیں وہ منشیات (Illicit-Drugs) اور دوسرے خطرناک اجزا ہوتے ہیں ان دوائیوں کو لیبارٹری میں ٹیسٹ کروائیں تو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ آپکو اس کی حقیقت معلوم ہو جائیگی۔ اس سے مریض عارضی طور پر ٹھیک لگتا ہے مگر اسکے بعد مریض وہی دوا مانگتا ہے جسکا وہ عادی (Addict) ہو چکا ہوتا ہے اگر نہ ملے تو مریض کی حالت خراب ہونے لگتی ہے اور گھر والے یہی مہنگی دوا لا کر بار بار دیتے رہتے ہیں۔ مریض کہتا ہے مجھے اس دوا سے سکون ملتا ہے(حقیقت میں وہ نشہ ہوتا ہے) ایسے خطرناک لوگوں کے جال میں نہ پھنسیں اچھے اور قابل اعتماد مستند ڈاکٹر یا حکیم سے علاج کروایئے، ہر مرض کے لئے پیٹینٹ اور معروف دوائیاں ہی استعمال کریں۔

❷ دوسرا دھوکہ دینے کا طریقہ یہ ہے کہ غیر مسلم کہتے ہیں کہ ہم اپاہج مریضوں کو تندرست کر دیتے ہیں اسکے لئے وہ اپنے ہی چند بنے ہوئے مریضوں کو (جن کو وہ معقول رقم دیتے ہیں) اسٹیج پر تندرست کر کے دکھا دیتے ہیں۔ اسطرح لوگوں کو اپنے مذہب کی طرف مائل کرتے ہیں اگر آپ تحقیق کریں تو معلوم ہوگا جو مریض تندرست ہوا تھا وہ مریض تھا ہی نہیں آپ یہ تصدیق خود بھی کر سکتے ہیں اسطرح کہ ان سے کہیں کہ ہمارے ہسپتال

(جہاں اپاہج مریض ہیں) چلیں اور وہاں چند مریضوں کو تندرست کر کے دکھائیں یقیناً وہ بھاگ جائینگے کبھی یہ لوگ ہپناٹیزم اور جادو کا بھی سہارا لیتے ہیں جیسا کہ فرعون کے جادو گروں نے کیا تھا۔ (پڑھیئے تفسیر اعراف 7:آیات 113 تا 114)

❸ اسی طرح پیسہ اور شہرت کمانے کیلئے کچھ لوگ شرکیہ تعویذ گنڈوں اور جادو سے بھی علاج کرتے ہیں۔ جو حرام ہے اور اسطرح کے علاج کرانے والا اور کرنے والا دونوں ہی اسلام سے خارج ہیں۔ جب تک وہ اللہ سے توبہ نہ کر لیں۔

❹ اسی طرح کچھ لوگ مزاروں پر جا کر مجاوروں سے شرکیہ علاج کرواتے ہیں اور ہزاروں روپیہ خرچ کرتے ہیں۔ یہ ناجائز اور حرام ہے۔ صرف اللہ تعالیٰ سے ہر چیز مانگئے۔

خود سے باتیں کرنا

90 دن تک روزانہ بعد نماز فجر ایک مرتبہ پوری آیۃ الکرسی (بقرہ 2 : آیت 255) پڑھ کر مریض پر دم کریں اگر مریض خود عمل کرنے کے قابل ہو تو یہی آیت صبح اور رات کو سونے سے پہلے ایک مرتبہ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے اور دونوں ہاتھ اپنے چہرہ پر پھیرلے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔(مجرب عمل ہے)

خوشبو اور پھولوں سے علاج (Aroma-therapy)

❶ عمدہ خوشبو روح کی غذا ہے۔ خوشبو لگانا سنت بھی ہے۔ دل و دماغ اور تمام اعضا کو نفع پہنچاتی ہے، دل کو فرحت ملتی ہے، طبیعت خوش ہوتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:-"ہر نوجوان پر جمعہ کے دن کا غسل کرنا ضروری ہے اور اگر اسے خوشبو میسر ہو تو لگائے" (بخاری)۔ ❷ "آپ ﷺ کبھی خوشبو کو رد نہیں فرماتے تھے۔"(بخاری) آپ ﷺ نے فرمایا:-"جس کسی کو خوشبو پیش کی جائے وہ اسے واپس نہ کرے" (مسلم)

❸ روح کی ایک اور اہم غذا ذِکْرُ اللّٰہِ ہے ۔ مثلاً تلاوت قرآن اور سُبْحَانَ اللّٰہِ ، اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ ، اَللّٰہُ اَکْبَرُ بار بار لیٹے، بیٹھے اور چلتے پھرتے پڑھتے ہی رہیئے۔

❹ دیسی گلاب:- علاج کیلئے سب سے بہترین گلابی رنگ کا اور اس کے بعد لال رنگ کا دیسی گلاب ہے۔ ایک تازہ گلاب کی پتیاں گرائینڈر میں پانی کے ساتھ پیس کر (یا دانتوں سے باریک چبا کر) صبح نہار منہ کھانے سے دل، آنکھوں، جگر اور معدہ کے امراض، درد شقیقہ، قبض، درد سر سے آدمی محفوظ رہتا ہے۔ خالص عرق گلاب آنکھ میں ڈالنے سے آنکھ کی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ گلاب کو پیس کر پیشانی پر لیپ کرنے سے سر کا درد جاتا رہتا ہے۔ 3 گلاب دھو کر 2 گلاس پانی میں ابالئے جب ایک گلاس پانی رہ جائے تو ایک بڑا چمچہ شہد ملا کر آدھے گلاس سے غرارہ کریں اور آدھا گلاس پئیں ۔خشک کھانسی اور گلے کی تمام بیماریوں اور قبض کیلئے مفید ہے۔ گلاب کا لیپ بغلوں میں لگانے سے خارش اور بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ زخم پر خشک گلاب کا سفوف لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کا عطر سونگھنے سے دل اور دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ خالص عرق گلاب میں 11 عدد کشمش رات کو بھگو دیں صبح نہار منہ کھانے اور اس کا پانی پینے سے دل کے مریضوں کو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی دل کا دورہ نہیں پڑیگا بشرطیکہ وہ وزن کم رکھیں روغن گلاب کی سر پر مالش کرنے سے دماغ اور بالوں کو قوت ملتی ہے۔ کان میں ڈالنے سے درد کو آرام ملتا ہے۔ گلاب کی پتیاں جھڑ جائیں تو درمیان میں جو دانے بچتے ہیں انہیں گلاب کا پھل کہتے ہیں ان کو پیس کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے مضبوط اور بدبو ختم ہو جاتی ہے اور زخم پر چھڑکنے سے زخم جلد خشک ہو جاتا ہے۔

❺ گیندے کا پھول:- اس کے پتوّں کو پیس کر لیپ کرنے سے کنٹھ مالا (گلے کا مرض جس میں گلٹیاں ہوتی ہیں) ختم ہو جاتا ہے اور گلٹیاں اندر ہی اندر ختم ہو جاتی ہیں۔ اس کے پتوّں کا عرق کان کے درد کیلئے مفید ہے۔اسکے بیجوں کا سفوف آدھا چمچہ روزانہ صبح و شام کھانا کنٹھ مالا کا بہترین علاج ہے۔ اس کی خوشبو دماغی بیماریوں کیلئے مفید ہے۔ خشکی، داد اور چنبل پر اس کے پتوں کا رس لگانا مفید ہے۔ ان کے پتوں کا عرق بواسیر اور یرقان کیلئے بھی اکسیر ہے۔خوراک:- ایک چمچہ دن میں 3 بار۔

❻ سدا بہار پھول:- روزانہ سفید سدا بہار پھول صبح و شام کھانے سے شوگر کنٹرول میں رہتی ہے یہ پھول کینسر کا بھی بہترین علاج ہے (بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی)

❼ پودینہ کی خوشبو یا پیپرمنٹ(Peppermint) سونگھنے سے تازگی و فرحت حاصل ہوتی ہے۔یہ دماغ واعصاب کی صحت کیلئے بہترین ہے۔ سالن میں ڈالنے سے خوشبو آتی ہے اور یہ ہاضم بھی ہے۔

❽ خالص عطر مثلاً عطر نرگس (نرگس کے پھول) Lavender، صندل (Sandalwood) وغیرہ سے بھی دل و دماغ کو فرحت حاصل ہوتی ہے اور امراض دور رہتے ہیں۔ سر درد کیلئے مفید اور دل و دماغ کیلئے مقوی ہے۔عطر کو رومال پر لگا کر آگے والی جیب میں رکھئے یا اپنی قمیض کے کالر پر لگایئے تاکہ آپ کو زیادہ سے زیادہ خوشبو آتی رہے۔ بیمار آدمی صبح و شام عطر لگائے تو بہت اچھا ہے۔تکیہ پر بھی عطر لگا لیں تو بہتر ہے۔

﴿ نوٹ :- عطر اور پرفیوم جس میں الکحل (Alcohol) نہ ہو،تھوک مارکیٹ (مثلاً بوتل گلی، بندر روڈ، کراچی) میں سیل بند باہر کے ڈبوں میں آدھی سے بھی کم قیمت پر مل جاتی ہے۔﴾ ❾ سفیدہ کے درخت کے پتے رگڑ کر یا Eucalyptus oil ماتھے پر لگائیں اور سونگھیں (اس درخت کے پتوں یا اس تیل کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر اس کی بھاپ سونگھئے) نزلہ، سر کے بھاری پن اور بند ناک کا بہترین علاج ہے۔

خون کی صفائی ،خارش اور مہاسوں کا علاج

❶ رات کو 5 عدد عناب اور 15 عدد منڈی (یہ جڑی بوٹی پنساری والوں سے ملتی ہے) ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھان کر پانی پی لیں۔کم از کم 4 ماہ تک۔ گرم چیزیں مثلاً انڈہ ، گائے کا گوشت نہ کھائیں❷ شادی بالغ ہونے کے بعد جلد از جلد کریں۔ یہ باپ کا فرض ہے کہ وہ اپنی اولاد کی شادی جلد از جلد کرائے

❸ تقریباً 40 نیم کی پتیاں دھو کر2 کپ پانی میں جوش دیں جب ایک کپ رہ جائے

تو یہ پانی چھان کر روزانہ صبح نہار منہ پئیں کم از کم 40 دن۔

❹ نیم کی چھوٹی پتیاں ترجیحاً کونپلیں پیس کر اسکا عرق اور پسی ہوئی پتیاں مہاسوں اور دانوں پر روزانہ لگائیں

❺ 7 عدد کونپلیں یا نیم کی چھوٹی پتیاں ثابت اچھی طرح دھو کر پانی کے ساتھ چبا کر کھالیں یہ شوگر کا بھی بہترین علاج ہے۔ پانی روزانہ کم از کم 12 گلاس پئیں۔

❻ خالص شہد چہرہ پر لگائیں۔ داغ دھبّے مٹاتا ہے۔

خون کی کمی کا علاج

❶ چقندر کھائیں کچا یا پکا کر، ہفتہ میں کم از کم 3 دن اوراگر ضرورت زیادہ ہو تو روزانہ اس کا جوس نکال کر پئیں۔ 3 ماہ کا کورس ہے

❷ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بڑھا دیں مثلاً انار ،بکرے کی کلیجی کا سوپ روزانہ پئیں۔ دودھ میں شہد ڈال کر پئیں۔

خیر خواہی کے ذریعہ علاج

❶ خیر خواہی کے معنی دوسرے کے یا اپنی بھلائی (اچھائی) کے ہیں۔یہ انبیا کی صفت ہے یہ باطنی اور روحانی بیماریوں کا بہترین علاج بھی ہے ۔ رشتہ داروں اور دوسرے تمام انسانوں سے خاص طور پر ان لوگوں سے جو آپکے خلاف ہوں یا آپکے دشمن ہوں ان سے خیر خواہی کریں ۔فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ’’ نیکی اور بدی برابر نہیں ہوتی برائی کو بھلائی سے دفع کرو پھر (تم دیکھو گے کہ) تمہارا دشمن تمہارا بہترین دوست بن جائیگا اور یہ چیز صرف ان لوگوں کو نصیب ہوتی ہے جو صبر سے کام لیتے ہیں اور یہ توفیق اسی کو ملتی ہے جو بڑا صاحب نصیب ہو۔‘‘ (حٰمٓ السجدہ 41 : آیات 34 تا 35)

❷ آپ ﷺ نے فرمایا:-’’دین خیر خواہی اور خلوص کا نام ہے۔‘‘(بخاری)

خیر خواہی کرنے سے غصہ، تکبر اور دوسری تمام روحانی اور معاشرتی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں ۔خیر خواہی والے تمام کام اچھی نیت اور خلوص سے کریں۔ ❸ دوسروں کیلئے خاص طور پر اپنے مخالفین کیلئے دعا کریں کہ اللہ ربُّ العزّت انہیں اور ہم سب کو ہدایت عطا فرمائے ۔ ❹ شک کا فائدہ دوسروں کو دیدیں۔ بدگمانی نہ کریں ۔

دانتوں او رمسوڑھوں کی بیماریوں کا علاج

ہر وضو سے پہلے مسواک کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ آپ کے دانت ہر بیماری سے محفوظ رہینگے ۔رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ★ " مسواک منہ کی صفائی او ر اللہ کی رضا مندی کا ذریعہ ہے" (نسائی ، احمد) ★ "وہ نماز جس کے وضو میں مسواک کی جائے اس نماز سے 70 درجہ بہتر ہے جس میں مسواک نہ کی ہو۔" (بیہقی)

❶ کھانا خوب چبا چبا کر کھایئے۔ ❷ پیاز اور کلونجی ہم وزن50 گرام پیس لیں پھر اسکی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں ۔ اسکے بعد ایک گولی انگاروں پر رکھ دیں اور اس سے اٹھنے والا دھواں منہ میں لیں ۔ اس طرح کرنے سے دانتوں کادردختم ہوجاتاہے ۔ بِاِ ذْنِ اللّٰہِ

❸ دانتوں میں گرمی کی وجہ سے درد ہوتو 2 کپ پانی میں 3 چمچہ خالص سرکہ ملا کر اس پانی سے کلیاں کریں ۔ ❹ کیکر کی تازہ چھال ہلتے ہوئے دانتوں پر آہستہ آہستہ رگڑنے سے ہلتے ہوئے دانت جمنا شروع ہوجاتے ہیں اور ان سے نکلنے والا خون بھی بند ہوجاتا ہے۔ ❺ جامن کی لکڑی کا کوئلہ 50 گرام اور پھٹکری25 گرام پیس لیں پھر چھان کر صبح و شام (وضو کرنے سے پہلے دانتوں پر ملیں۔ اسطرح کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں اور دانتوں سے نکلنے والا خون بھی بند ہوجاتا ہے

❻ پھٹکری ایک چمچہ، سفید نمک آدھاچمچہ پاؤ لیٹر نیم گرم پانی میں حل کریں اور اس پانی سے کلیاں کرنے سے مسوڑھے سخت اور دانت مضبوط ہوجاتے ہیں

❼ جامن کی چھال ایک لیٹر پانی میں پکائیں اور چھان لیں اس پانی میں تھوڑی سی

پھٹکری اور نمک حل کریں اور نیم گرم پانی سے روزانہ صبح و شام کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کا درد ختم اور مسوڑھے مضبوط ہوجاتے ہیں۔ ❽ صرف نمک دانتوں پر مل لیں اور نمک ملے ہوئے نیم گرم پانی سے روزانہ غرارہ کرنے سے بھی دانت اور گلے کی تمام تکالیف میں افاقہ ہوتا ہے۔ بِاِ ذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

★ دانت، مسوڑھوں کے امراض سے بچنے کیلئے پرہیز :-

❶ منہ کو پاک و صاف رکھیں۔ ہر وضو سے پہلے مسواک کریں۔ زبان اور تالو کو بھی ہر وضو میں ضرور صاف کریں ۔زبان پر مسواک رکھ کر اندر سے باہر کی طرف کھینچیں تا کہ زبان پر جمی ہوئی تہہ (Plaque) باہر آجائے ۔ یہ عمل آپ ﷺ بھی کیا کرتے تھے۔ ایک حدیث ہے کہ آپ ﷺ زبان پر مسواک رگڑتے تھے (ابوداؤد)

❷ گرم گرم کھانا نہ کھائیں ۔

❸ ہردفعہ کھانااور کوئی مشروب پینے کے بعد بھی دانت صاف کریں یا کم از کم اچھی طرح کلی ضرور کریں۔ ❹ 10 گرام میٹھا سوڈا بڑے گلاس میں حل کریں اور اس پانی سے خوب کلیاں کریں۔ ❺ دانتوں میں اگر درد ہو توپسی ہوئی کلونجی پانی میں ملا کر گرم کر کے کلیاں کریں۔ پسی ہوئی کلونجی میں ہم وزن نمک ملا کر بطور منجن استعمال کریں۔

★ دانت صاف کرنے کا منجن :- مکئی کا بھٹا دانے نکال کر خالی بھٹے کو سکھا کر جلائیں اوراس راکھ میں تھوڑاسا نمک اور ذرا سی پھٹکری ملاکر پیس کر ڈبیہ میں رکھ لیں۔ رات کو سوتے وقت انگلی یا ٹوتھ برش پر یہ منجن لگا کر دانت صاف کریں 10 منٹ بعد ہلکے ٹھنڈے پانی سے کلی کریں دانت صاف رہیں گے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ بچوں کے دانت آسانی سے نکلنے کا نسخہ :- خالص شہد کو مکھن میں ملا کر دن میں 3مرتبہ بچوں کے مسوڑھوں پر ملیں۔

★ مسوڑھوں کا ورم اور دانتوں کا درد :- لونگ کا تیل روئی میں بھگو کر یا

لونگ چبا کر جس دانت میں درد ہو وہاں رکھ دیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ درد میں کمی ہوگی

★ **مسوڑھوں میں پیپ پڑنا (پائیوریا Pyorrhoea) :-** ❶ گندم پائیوریا کیلئے مفید ہے۔ اسکی چپاتی سبزی کے ساتھ کھاتے وقت خوب اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ اس سے نہ صرف دانتوں اور مسوڑھوں کو مطلوبہ ورزش میسر آتی ہے بلکہ اس سے ہاضمہ کو بھی مدد ملتی ہے۔❷ سخت امرود کھانا دانتوں اور مسوڑھوں کیلئے بہترین ٹانک ہے۔ اس سے مسوڑھوں میں سے خون رسنا بند ہو جاتا ہے۔ امرود کے نئے اور نرم پتے چبانے سے بھی مسوڑھوں اور دانتوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ ❸ پالک کا جوس پینا بھی مفید ہے اگر اس میں گاجر کا جوس شامل کر لیا جائے تو فائدہ مزید بڑھ جاتا ہے۔ تازہ کچی سبزیاں دھو کر کھانا اور گاجر اور پالک کا جوس پینا دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریوں کا علاج اور حفاظت ہے۔ ❹ صبح اٹھ کر اور سونے سے پہلے برش کریں ٹوتھ برش پر ذرا سا لیموں کا جوس بھی ڈال لیا کریں۔ برش کرنے کے بعد نیم گرم پانی سے کلی کیجئے۔ ہڑ کا سفوف بہترین منجن اور علاج ہے۔❺ ہر وضو کے ساتھ لیموں کے چند قطرے مسواک پر ڈال کر آہستہ آہستہ ملئے مسواک سے زبان بھی صاف کریں اور تالو بھی تا کہ کھانے کی جمی ہوئی تہہ صاف ہو جائے اور سڑنے نہ پائے اور منہ سے بدبو نہ آئے۔ یہ منہ اور حلق کی بیماریوں کا بہترین علاج بھی ہے۔❻ پسی ہوئی کالی مرچ میں سفوف ہڑ اور نمک ملا کر مسوڑھوں پر صبح و شام ملئے۔ سوجن اور پیپ کا بہترین علاج ہے۔

دبلے پن کا علاج

❶ چند ماہ ساگو دانہ اور مِصری کی کھیر دودھ میں پکا کر روزانہ کھائیں۔ دوپہر کو گاجر کا حلوہ بھی تھوڑا سا کھائیں۔ ❷ 11 عدد بادام شیریں اور 25 عدد کشمش رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح نماز کے بعد نہار منہ بادام کے چھلکے اتار کر کشمش کے ساتھ چبا چبا کر کھا لیں اور بعد میں ایک پاؤ دودھ ایک چمچہ شہد ملا کر پی لیں ۔ یہ آپ کا ناشتہ بھی ہے اور علاج بھی۔ کم از کم 4 ماہ لگاتار کریں۔❸ روزانہ صبح 2 کیلے ضرور کھائیں۔ آلو روزانہ استعمال کریں۔

دعاؤں سے بیماریوں اور پریشانیوں کا علاج

قرآن پورا کا پورا ہر لحاظ سے شفا ہے۔ جب بھی مریض خود قرآن کی تلاوت کرتا ہے یا سنتا ہے(مثلا کیسٹ یا براہ راست) تو مریض پر اس تلاوت کے براہ راست شفائی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بری آواز کے نقصانات ہیں اور اچھی آواز کے فوائد یقینی ہوتے ہیں۔ تلاوت اور قرآن سننے کے نتائج سے ثابت ہوا ہے کہ اس سے بلڈ پریشر اور دوسرے امراض ختم ہو جاتے ہیں اور دل کی رفتار بھی معتدل ہو جاتی ہے اور جسم کے دوسرے حصّے بھی پرسکون ہو جاتے ہیں۔ جس میں خاص طور پر دماغ شامل ہے۔ آپ بھی قرآن پڑھیں اور سنیں، بیماری میں بھی اور صحت میں بھی۔ ﴿صحت مند رہنے کے لئے خوش رہنا نہایت ضروری ہے کم از کم روزانہ 40 مرتبہ مسکرایئے﴾

★ **استقامت دین کے لئے روزانہ پڑھئے :**

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَ هَبْ لَنَا مِنْ لَّدُنْكَ رَحْمَةً ۚ اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ ۝ رَبَّنَآ اِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَّا رَيْبَ فِيْهِ ؕ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيْعَادَ ۝

(ترجمہ)''اے ہمارے رب ، اب جبکہ آپ نے ہمیں ہدایتِ حق سے سرفراز فرما دیا ہے تو ہمارے دلوں کو ٹیڑھا نہ کریں اور ہمیں اپنی جانب سے رحمتوں سے نواز دیں کیونکہ آپ ہی درحقیقت (بلا معاوضہ) نوازنے والے ہیں۔ اے ہمارے ربّ، (ہم اس بات پر ایمان رکھتے ہیں کہ) آپ آخر کار لوگوں کو (انکے اعمال کی جزا و سزا کے لئے) ایک دن جمع فرمائیں گے (اس روز کی کامیابی کے لئے ہمیں اعمال صالح کی توفیق عطا فرمائیں) بلا شبہ اللہ وعدہ خلافی نہیں فرماتے۔'' (آل عمران 3 : آیات 8 تا 9)

وہ شخص سخت دھوکہ میں ہے جس کو اللہ کی نعمتیں حاصل ہوں اور سمجھتا ہو کہ وہ انکا حق دار ہے۔

★ برے لوگوں کے شر سے حفاظت کے لئے پڑھئے :

رَبِّ نَجِّنِیْ وَاَهْلِیْ مِمَّا یَعْمَلُوْنَ

(ترجمہ)''اے میرے رب، مجھے اور میرے اہل و عیال کو ان (برے لوگوں) کے کاموں کے وبال سے نجات دیں۔'' (الشعراء26 : آیت 169)

★ بھول چوک سے درگزر کے لئے روزانہ پڑھئے :

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِیْنَآ اَوْ اَخْطَاْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَیْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِیْنَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَاغْفِرْ لَنَا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِیْنَ ۝

(ترجمہ) '' اے ہمارے رب، اگر ہم سے کوئی بھول چوک ہو جائے تو اس پر ہماری پکڑ نہ کریں۔ نہ ہی ہم پر پہلی امتوں کی طرح (بہت) بوجھ ڈالئے (ہم بہت کمزور ہیں) اے ہمارے رب، ہم پر وہ بوجھ نہ ڈالیں جس کی ہم میں برداشت نہ ہو اور ہمیں معاف فرمایں ،ہمارے گناہوں کو (اپنی رحمتوں کے طفیل)بخش دیں اورہم پررحم فرمائیں۔آپ ہی تو ہمارے مددگارہیں چنانچہ کفار کے مقابلہ میں ہماری مدد فرما۔'' (البقرہ 2 : آیت 286)

آپ ﷺ نے فرمایا:-'' جوشخص سوتے وقت اٰمَنَ الرَّسُوْلُ سے لے کر كٰفِرِیْنَ تک (سورۂ بقرہ کی آخری 2 آیات) پڑھ لے تو وہ ہر چیز کے شر سے (پوری رات) محفوظ رہے گا۔'' (بخاری)

★ بھوک اور خیانت سے بچنے کیلئے ہر نماز کے بعد یہ دعا مانگیں :

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْٓ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُوْعِ فَاِنَّهٗ بِئْسَ الضَّجِیْعُ
وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخِیَانَةِ فَاِنَّهَا بِئْسَتِ الْبِطَانَةُ (ابوداؤد)

(ترجمہ)''اے اللہ، میں بھوک سے آپکی پناہ مانگتا ہوں کیونکہ وہ بدترین ساتھی ہے اور میں خیانت (کرنے سے) آپکی پناہ مانگتا ہوں اسلئے کہ وہ بدترین عادت ہے۔'' (ابوداؤد)

★ بیمار یا مصیبت زدہ کو دیکھ کر پڑھئے :- دل میں یہ دعا پڑھیں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ آپ اس بیماری یا مصیبت سے محفوظ رہیں گے :-

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ عَافَانِیْ مِمَّا ابْتَلَاكَ بِهٖ وَفَضَّلَنِیْ عَلٰی كَثِیْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِیْلًا

(ترجمہ)''اللہ کا شکر ہے جس نے مجھے اس مصیبت (بیماری) سے محفوظ رکھا جس میں تجھے مبتلا کیا اور اس نے مجھے فضیلت عطا فرمائی مخلوق میں سے اکثر لوگوں پر۔'' (ترمذی)

★ پریشانی میں گھر جاؤ تو یہ پڑھو :

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ

اللہ پاک آپ سے ہرطرح کی مصیبت ٹالدے گا اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ (درمنثور)

★ توفیقِ شکر، اعمال صالحہ اوراولاد کو نیک بنانے کے لئے پڑھئیے :

رَبِّ اَوْزِعْنِیْٓ اَنْ اَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِیْٓ اَنْعَمْتَ عَلَیَّ وَعَلٰی وَالِدَیَّ وَاَنْ اَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضٰىهُ وَاَصْلِحْ لِیْ فِیْ ذُرِّیَّتِیْ ۚ اِنِّیْ تُبْتُ اِلَیْكَ وَاِنِّیْ مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ ۝

(ترجمہ) ''اے میرے رب، مجھے ان نعمتوں پرشکر کی توفیق عطا فرمایئے جو آپ نے مجھ پر اور میرے والدین پر کی ہیں اور مجھے اپنے پسندیدہ اعمال صالحہ کرنیکی بھی توفیق بخشیں اورآپ میری اولاد کو بھی صالح بنا دیں میں آپکی طرف رجوع کرتا ہوں اور میں آپکے فرمانبرداروں میں سے ہوں۔'' (الاحقاف 46 : آیت 15)

★3 شدید بیماریوں سے محفوظ رہنے کا علاج : قبیصہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ

رسول اکرم ﷺ نے مجھ سے فرمایا کہ قبیصہ(رضی اللہ عنہ) روزانہ فجر کی نماز کے بعد 3 مرتبہ یہ وظیفہ پڑھ لیا کرو۔اللہ ربّ العزّت دنیا کی 3 بیماریوں سے تم کومحفوظ رکھیں گے :-

❶ نابینا پن۔ ❷ جذام ❸ فالج

سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ وَ بِحَمْدِہٖ

(ترجمہ) ''اللہ پاک ہے جو عظیم تعریفوں والا ہے۔'' (مسند احمد)

★ **ثابت قدمی کے لئے ہر نماز کے بعد پڑھئیے :**

رَبَّنَآ اَفْرِغْ عَلَیْنَا صَبْرًا وَّثَبِّتْ اَقْدَامَنَا وَانْصُرْنَا
عَلَی الْقَوْمِ الْکٰفِرِیْنَ ۝

(ترجمہ)''اے ہمارے رب،ہم پر سکینت نازل فرمائیے اور ہمارے قدم جما دیجئے اور ہمیں کفار کے مقابلے میں کامیابی عطا فرمائیے۔'' (البقرہ 2 : آیت 250)

★ **جادو اور شیطانی وسوسوں سے بچاؤ کے لئے پڑھئیے :-**

روزانہ بلا ناغہ مندرجہ ذیل 2 سورتوں (معوذتین) کی تلاوت کرنے والا ہر قسم کی زمینی، آسمانی آفات اور جادو سے محفوظ رہیگا اور جادو کئے ہوئے انسان پر روزانہ دم کرنے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جادو جلد زائل ہوجائیگا۔ یہ وسوسوں کا بھی بہترین علاج ہے۔ بار بار روزانہ خاص طور پر ہر نماز کے بعد اور سوتے وقت بھی پڑھئیے

★ **جہنم سے نجات کا وظیفہ :-** جو مسلمان نماز مغرب اور نماز فجر پڑھ کر کسی سے بات کرنے سے پہلے 7 مرتبہ یہ دعا پڑھ لے اور پھر اسی دن یا رات کو اسکا انتقال ہو جائے تو اللہ تعالیٰ اسکو جہنم سے نجات دے دیتا ہے:-

اَللّٰھُمَّ اَجِرْنِیْ مِنَ النَّارِ

(ترجمہ)''اے اللہ ،مجھ کو جہنم سے نجات دے دے۔'' (ابوداؤد)

★ **حالت اسلام میں موت اور صالحین میں شمولیت کے لئے پڑھئیے :-**

فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ ۟ اَنْتَ وَلِیّٖ فِی الدُّنْیَا وَ الْاٰخِرَۃِ ۚ
تَوَفَّنِیْ مُسْلِمًا وَّ اَلْحِقْنِیْ بِالصّٰلِحِیْنَ (یوسف12: آیت 101)

(ترجمہ) ''اے آسمان و زمین کے خالق، آپ ہی دنیا و آخرت میں میرے مددگار ہیں مجھے حالت اسلام میں موت عطا فرمائیے اور مجھے صالحین میں شامل فرما دیجئے۔''

★ **دانتوں کے درد کا علاج :-** ❶ دانت میں درد ہو تو یہ آیت پڑھ کر دم کریں درد جلد ختم ہوجائیگا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ (مجرب عمل ہے)

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وَ قُلْ جَآءَ الْحَقُّ وَ زَھَقَ الْبَاطِلُ ؕ اِنَّ الْبَاطِلَ کَانَ زَھُوْقًا ۝
وَ نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا ھُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَۃٌ لِّلْمُؤْمِنِیْنَ ۙ
وَ لَا یَزِیْدُ الظّٰلِمِیْنَ اِلَّا خَسَارًا ۝

(ترجمہ)'' شروع اللہ کے نام سے جو بڑا مہربان اور نہایت رحم کرنے والا ہے۔ اعلان کردیجئے کہ حق آچکا ہے اور باطل نیست و نابود ہوگیاہے۔ یقیناً باطل تھا ہی نیست ونابود ہونے والا۔ یہ قرآن جو ہم نازل کر رہے ہیں مومنوں کیلئے تو سراسر شفا اور رحمت ہے اور یہ نہیں زیادہ کرتا ظالموں کومگر نقصان میں۔'' (بنی اسرائیل 17:آیات 81 تا 82)

❷ سورۂ فاتحہ پڑھ کر درد والے دانت کو دم کریں۔❸ سورۂ ملک 67 کی آیت 23 اور سورۂ انعام 6 کی آیت 98 کو 7 مرتبہ پڑھ کردم کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی شفا ہوگی۔
(عن ابن عباس رضی اللہ عنہما، دارقطنی)

علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں جوشخص چھینک آنے پر اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ عَلٰی کُلِّ حَالٍ پڑھے گا اسے کبھی داڑھ، دانت اور کان کا درد نہ ہو گا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ (ابن ابی شیبہ)

★ **درد گردہ، دانت، سر، پیٹ اور دیگر تمام قسم کے دردوں میں :** سورۂ فاتحہ 7

بار پڑھیں۔ اول و آخر نماز والا درود شریف پڑھ کر درد کی جگہ پر دم کریں۔

★ **درازیٔ عمر کیلئے :-** سورۂ توبہ 9 :آیات 128 تا129 روزانہ صبح و شام کم از کم 3 بار پڑھ کر 3 بار درج ذیل دعا بھی پڑھا کریں :-

سُبْحَانَ اللّٰهِ مِلَا الْمِيْزَانِ وَ مَبْلَغَ الْعِلْمِ
وَمُنْتَهَى الرِّضْوَانِ وَ زِنَةَ الْعَرْشِ

(ترجمہ)''میں اللہ کی اسکے علم کے مطابق ترازو بھر کر انتہائی رضامندی سے اور عرش کے وزن کے برابر(اللہ کی) پاکی بیان کرتا ہوں۔'' (ابوداؤد)

★ **دنیا اور آخرت کے غموں سے نجات کیلئے:**

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-'' جو شخص صبح و شام 7 بار یہ (قرآنی) دعا پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کو دنیا اور آخرت کے غموں سے بچالیں گے۔'' (ابوداؤد، فتح الباری)

حَسْبِيَ اللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ
وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ ۝

(ترجمہ) ''مجھ کو اللہ کافی ہے اس کے سوا کوئی معبود نہیں۔ میں اسی پر بھروسہ رکھتا ہوں اور وہی عرش عظیم کا مالک ہے۔'' (التوبہ 9 : آیت 129)

★ **دین و دنیا کی نعمتوں کیلئے :**

رَبَّنَآ اٰتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّ فِي الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً
وَّقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۝

(ترجمہ)''اے ہمارے رب،ہمیں اس دنیا میں بھی (تمام) بھلائیوں سے نوازیئے اور (اسی طرح) آخرت میں بھی (تمام) نعمتیں عطا فرمایئے اور ہمیں آگ کے عذاب سے محفوظ رکھیئے۔'' (البقرہ 2 : آیت 201) یہ دعا طواف بیت اللہ میں آپ ﷺ رکن یمانی اور حجر اسود کے درمیان پڑھا کرتے تھے۔ (ابن ماجہ) اس اہم ترین دعا میں دین و دنیا کی

تمام بھلائیاں جمع ہیں۔ اسلئے بار بار پڑھئے۔

★ **سفر کی تکالیف ، مال و اولاد میں بدنظری، مظلوم کی بد دعا سے پناہ کیلئے**

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْٓ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ وَّعْثَآءِ السَّفَرِ وَ كَآبَةِ الْمُنْقَلَبِ
وَ مِنَ الْحَوْرِ بَعْدَ الْكَوْرِ وَمِنْ دَعْوَةِ الْمَظْلُوْمِ
وَ مِنْ سُوْٓءِ الْمَنْظَرِ فِي الْاَهْلِ وَ الْمَالِ

(ترجمہ)''یا اللہ، میں سفر کی تکالیف، بری طرح واپس ہونے سے، نفع کے بعد نقصان، مظلوم کی بد دعا اور مال و اولاد کی بری حالت دیکھنے سے آپکی پناہ چاہتاہوں۔''(مسلم)

★ **شیطان اور باقی تمام مخلوق سے حفاظت کیلئے:**

صبح و شام مندرجہ ذیل آیات اور سورتوں کے پڑھنے سے آپ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ شیطان کے حملوں سے محفوظ رہیں گے:-

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ

(ترجمہ)''میں اللہ کی پناہ مانگتا ہوں شیطان مردود سے۔''

رَبِّ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ هَمَزٰتِ الشَّيٰطِيْنِ ۝
وَ اَعُوْذُ بِكَ رَبِّ اَنْ يَّحْضُرُوْنِ ۝

(ترجمہ)''اے میرے رب، میں شیطانی وسوسوں سے آپکی پناہ چاہتا ہوں اور اے میرے رب کریم، اس بات سے بھی پناہ مانگتا ہوں کہ وہ میرے قریب آئیں۔''

(المومنون 23 : آیات97تا98)

❸ سورۂ فاتحہ (ابوداؤد) ❹ سورۂ اخلاص اورمعوذتین (نسائی) ❺ آیۃ الکرسی (بخاری)

❻ سورۂ بقرہ کی آخری 2 آیات (بخاری)

★ **صبح وقت پر اٹھنے کا طریقہ :-** سوتے وقت کی دعائیں پڑھنے کے بعد

7 مرتبہ اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ پڑھ کر اللہ ربُّ العزّت سے وقت مقررہ پر اٹھنے کی دعا کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ آپ وقت مقررہ پر اٹھ جائینگے (مجرب ہے)
نیز سورۂ کہف 18 کی آیات 107 تا 110 پڑھ کر سینہ پر دم اور دعا بھی کریں۔

★ صبر اور ایمان پر خاتمہ کیلئے روزانہ پڑھئیے :-

رَبَّنَآ اَفْرِغْ عَلَیْنَا صَبْرًا وَّ تَوَفَّنَا مُسْلِمِیْنَ ۝

(ترجمہ) ''اے ہمارے رب، ہمیں صبر عطا فرمائیں اور ہمیں حالت اسلام میں موت سے سرفراز کریں۔'' (الاعراف 7: آیت 126)

★ طلب علم کے لئے پڑھئیے :

رَبِّ اشْرَحْ لِیْ صَدْرِیْ ۝ وَیَسِّرْ لِیْٓ اَمْرِیْ ۝
وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِیْ ۝ یَفْقَهُوْا قَوْلِیْ ۝

(ترجمہ) ''اے میرے رب، میرے سینہ کو (علم کیلئے) کھول دیجئے اور میرے کام کو آسان فرمادیجئے اور میری زبان کی گرہ کو (بھی) کھول دیجئے (تاکہ دوسرے) میری بات سمجھ سکیں۔'' (طٰہٰ 20 : آیات 25 تا 28)

★ عافیت بدن کیلئے بہترین دعا : یہ دعا صبح و شام 3-3بار پڑھیں اور بیماری میں بار بار پڑھیں۔ دعا کے اوّل و آخر میں درود ابراہیمی (علیہ السلام) بھی پڑھیں :

اَللّٰهُمَّ عَافِنِیْ فِیْ بَدَنِیْ اَللّٰهُمَّ عَافِنِیْ فِیْ سَمْعِیْ
اَللّٰهُمَّ عَافِنِیْ فِیْ بَصَرِیْ لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ

(ترجمہ) ''اے اللہ، مجھ کو عافیت دے میرے بدن میں، میری سماعت میں اور عافیت دے مجھ کو میری آنکھوں میں۔ آپ کے علاوہ کوئی معبود نہیں ہے۔'' (ابوداؤد)

★ عرق النساء کے درد کے لئے :- درد کے مقام پر ہاتھ رکھ کر سورۂ فاتحہ پڑھ کر پھر 7 بار یہ دعا پڑھ کر دم کریں:-

اَللّٰهُمَّ اَذْهِبْ عَنِّیْ سُوْٓءَ مَآ اَجِدُ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میرا مرض دور کر دے۔'' (غذاء الارواح)

﴾نوٹ: یہ روحانی علاج ہر مرض کیلئے اکسیر ہے بشرطیکہ یہ یقین ہو کہ صحت صرف اور صرف اللہ تعالیٰ ہی دینے والا ہے۔ دوا بھی اللہ تعالیٰ ہی کے حکم سے اثر کرتی ہے۔﴿

★ عذابِ جہنم سے بچنے کے لئے پڑھئیے :-

رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ ۖ اِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا ۝65
اِنَّهَا سَآءَتْ مُسْتَقَرًّا وَّ مُقَامًا ۝66 (الفرقان 25: آیات 65 تا 66)

(ترجمہ) ''اے ہمارے رب (کریم) ہمیں عذاب جہنم سے بچا لیجئے (کیونکہ) بلاشبہ اسکا عذاب (نافرمانوں کو) لازماً پکڑ لے گا اور جہنم نہایت ہی بری جگہ اور ٹھکانہ ہے۔

★ فضول کاموں پر ندامت اور کفار پر فتح کے لئے پڑھئیے :-

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوْبَنَا وَاِسْرَافَنَا فِیْٓ اَمْرِنَا وَ ثَبِّتْ اَقْدَامَنَا
وَانْصُرْنَا عَلَی الْقَوْمِ الْكٰفِرِیْنَ ۝

(ترجمہ) ''اے ہمارے رب، ہمارے گناہوں کو بخش دیجئے اور جو فضول کام ہم سے سرزد ہوجاتے ہیں ان کو بھی معاف فرمادیجئے اور ہمیں (حق پر) ثابت قدم رکھئیے اور ہمیں کفار پر فتح عطا فرمایئے۔'' (آل عمران 3 : آیت 147)

﴾نوٹ : جب کفار یا مشرکین سے جنگ کا خطرہ ہو تو یہ دعا ہر نماز کے بعد پڑھیں۔﴿

★ کفر، غربت اور عذاب قبر سے بچنے کیلئے :- آپ ﷺ ہر نماز کے بعد ان کلمات کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے مذکورہ 3 چیزوں سے بچنے کی دعا فرماتے تھے :

❶ اَللّٰھُمَّ اِنِّیْٓ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَ الْفَقْرِ وَ عَذَابِ الْقَبْرِ

(ترجمہ) ''اے اللہ، بیشک میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں کفر، غربت اور عذاب قبر سے۔'' (ترمذی)

❷ اَللّٰھُمَّ اَحْسِنْ عَاقِبَتَنَا فِی الْاُمُوْرِ كُلِّھَا وَاَجِرْنَا مِنْ خِزْیِ الدُّنْیَا وَ عَذَابِ الْاٰخِرَةِ

(ترجمہ) ''اے اللہ کریم، ہمارے ہر کام کا انجام بہتر فرمایئے اور ہمیں دنیا کی رسوائی سے محفوظ فرمایئے اور آخرت کے عذاب سے بچایئے۔'' (حاکم)

★ **مختصر وقت میں بہترین وظیفہ:**-ام المومنین جویریہ رضی اللہ عنہا کے گھر سے نبی کریم ﷺ صبح کی نماز کے بعد باہر تشریف لے گئے تو وہ اپنے مصلّی پر بیٹھی ہوئی وظیفہ پڑھ رہی تھیں پھر آپ ﷺ چاشت کے بعد واپس آئے تو وہ اپنے مصلّی پر ہی تھیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:-''میں نے 4 کلمات 3 مرتبہ کہے اگر ان کا وزن تمہارے اتنے طویل وظیفہ کیساتھ کیا جائے تو وہ کلمات وزن میں بڑھ جائینگے۔وہ 4 کلمات یہ ہیں :-

سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ بِحَمْدِہٖ عَدَدَ خَلْقِہٖ وَ رِضَا نَفْسِہٖ
وَ زِنَةَ عَرْشِہٖ وَ مِدَادَ كَلِمَاتِہٖ

(ترجمہ) ''پاک ہے اللہ تعالیٰ اور تعریفیں ہیں اس کے لئے اسکی مخلوق کی گنتی کے برابر اور اسکی ذات کی خوشنودی کے مطابق اور اسکے عرش کے وزن کے برابر اور اسکے کلمات کی سیاہی کے برابر۔''(مسلم)

★ **مشکل ترین کام کی آسانی کے لئے پڑھیئے :-**

❶ آپ ﷺ نے فرمایا :-'' اگر تمہیں کوئی نقصان پہنچ جائے تو یہ مت کہو کہ اگر میں اس طرح کرتا تو یہ ہو جاتا، بلکہ یوں کہو : -

قَدَّرَ اللّٰہُ وَ مَا شَآءَ فَعَلَ

(ترجمہ) '' اللہ تعالیٰ نے تقدیر میں لکھا اور جو چاہا کیا۔'' (مسلم)

❷ اللہ تعالیٰ عاجز ہوجانے (ہمت ہاردینے) والے پر ملامت کرتا ہے لیکن تم دانائی کا دامن پکڑے رکھو ۔ جب کوئی کام تمہارے اختیار سے باہر ہو جائے تو کہو:

حَسْبِیَ اللّٰہُ وَ نِعْمَ الْوَكِیْلُ

(ترجمہ)''مجھے اللہ تعالیٰ کافی ہے اور بہت اچھا کارساز ہے۔''(ابوداؤد)

کام کو منصوبہ کے ساتھ کریں اگر اس کا انجام اچھا نظر آئے تو کر گزریں اور اگر بُرا نظر آئے تو رک جائیں۔(مفہوم حدیث مشکوٰۃ)

❸ ہر نماز کے بعد دل سے یہ دعا مانگیئے:

اَللّٰھُمَّ لَا سَھْلَ اِلَّا مَا جَعَلْتَہٗ سَھْلًا وَّاَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزَنَ اِذَا شِئْتَ سَھْلًا

(ترجمہ)''یا اللہ، کوئی کام آسان نہیں مگر جسے آپ آسان کردیں اور آپ جب چاہتے ہیں مشکل کو آسان کردیتے ہیں۔''(ابن حبان)

★ **مرگی کے لئے :-** مرگی والے کے داہنے کان میں اذان دو اور بائیں کان میں اقامت پڑھو۔

★ **معافی اور طلب رحم کیلئے:-** رسول اکرم ﷺ کو(اللہ تعالیٰ نے) طلب رحم کیلئے یہ دعا بتائی۔آپ بھی یہ دُعا مانگیئے:

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَ اَنْتَ خَیْرُ الرّٰحِمِیْنَ ۝

(ترجمہ)''اے میرے رب،(رحیم) مجھے معاف کر دیں اور مجھ پر رحم فرمادیں اور آپ ہی درحقیقت رحم فرمانے والے ہیں۔'' (المومنون 23: آیت 118)

★ **ندامت پر آنسو بہایئے :**

رَبَّنَا ظَلَمْنَآ اَنْفُسَنَا ۫ وَ اِنْ لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَ تَرْحَمْنَا
لَنَكُوْنَنَّ مِنَ الْخٰسِرِیْنَ ۝ (الاعراف7:آیت 23)

(ترجمہ)'' اے ہمارے رب، ہم نے اپنی جانوں پر ظلم کیا اور اگر آپ نے ہمیں

معاف نہ کیا اور ہم پر رحم نہ فرمایا تو ہم خسارہ پانے والوں میں سے ہو جائینگے۔''

★ **نیک اہل وعیال کے لئے دعا مانگئے :-**

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ اَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيّٰتِنَا
قُرَّةَ اَعْيُنٍ وَّاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِيْنَ اِمَامًا ۝

(ترجمہ) ''اے ہمارے رب، ہمیں ہمارے اہل وعیال کی طرف سے آنکھوں کی ٹھنڈک عطا فرمائیے اور ہمیں متقین کا سردار بنا دیجئے۔'' (الفرقان 25 : آیت 74)

★ **والدین کے لئے بہترین دعا:** (زندگی میں بھی اور مرنے کے بعد بھی) :

رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيٰنِيْ صَغِيْرًا ۝

(ترجمہ) ''اے میرے رب کریم، آپ ان دونوں پر رحم فرمایئے جس طرح انہوں نے بچپن میں میری (شفقت کے ساتھ) پرورش کی۔ (بنی اسرائیل 17 : آیت 24)

★ **ہر بیماری اور تنگدستی کیلئے :** (پابندی سے روزانہ پڑھیئے۔)

تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِيْ لَا يَمُوْتُ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا

(ترجمہ) ''میں نے بھروسہ کیا اس ذات پر جو زندہ ہے اور اسے موت نہیں آئے گی۔ تمام تعریفیں اس اللہ تعالیٰ کیلئے ہیں جس نے (کسی کو) بیٹا نہیں بنایا۔'' (ابو یعلیٰ و ابن سنی)

★ **ہر خطرناک بیماری کیلئے :-** ❶ خطرناک بیماری مثلاً کوڑھ میں ایوب علیہ السلام کی دعا جو اللہ تعالیٰ نے قبول فرمائی آپ بھی ہر بیماری میں اسے روزانہ پڑھیں :

(رَبِّ) اَنِّيْ مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَ اَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَ ۝

(ترجمہ) ''(اے میرے رب) '' مجھے بہت تکلیف ہے۔ آپ سب سے زیادہ رحم فرمانے والے ہیں (چنانچہ مجھے اس بیماری سے شفا عطا فرمادیجئے)۔'' (الانبیآء 21 : آیت 83)

۞ وضاحت: صبرِ ایوب علیہ السلام ضرب المثل ہے۔ اللہ تعالیٰ نے آپ علیہ السلام کو آزمایا اور جلد

کی بیماری میں مبتلا کردیا (بدن میں کیڑے پڑ گئے تھے) سیدنا ایوب علیہ السلام تقریباً 18 سال بیمار رہے ، اس عرصہ میں انتہائی صبر اور شکر کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے دعائیں کرتے رہے۔ آخر کار اللہ تعالیٰ نے ان کو نہ صرف صحت بلکہ دیگر نعمتیں بھی پہلے سے دوگنی عطا فرمائیں، اس لئے خطرناک بیماریوں کیلئے یہ بہترین قرآنی دعا ہے جو روزانہ بار بار پڑھنی چاہیئے۔۞

❷ صبح و شام 7 بار بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ کے ساتھ پوری سورۂ فاتحہ پڑھیں اول اور آخر نماز والا درودِ ابراھیمی پڑھ کر مریض پر دم کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ جلد خطرناک بیماریاں اللہ کریم کے حکم سے ختم ہوجائیں گی۔ مریض خود پڑھ کر ہر نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے تو اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ زیادہ جلدی ٹھیک ہو گا۔ رات کو آنکھ کھل جائے تب بھی یہی عمل بار بار کریں۔ ❸ یہ دعا بھی کثرت سے پڑھیئے :-

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُذَامِ وَالْجُنُوْنِ وَمِنْ سَيِّئِ الْاَسْقَامِ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں برص، جذام، جنون اور دوسری تمام بری (خطرناک) بیماریوں سے۔'' (ابوداؤد، نسائی)

★ **ہر قسم کا غم اور پریشانی دور کرنے کا علاج :-**

❶ رسول اکرم ﷺ کو جب کسی قسم کا رنج ہوتا تو یہ دعا پڑھتے تھے :

لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْعَظِيْمُ الْحَلِيْمُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ رَبُّ
الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ رَبُّ السَّمٰوٰتِ
وَرَبُّ الْاَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمِ (بخاری)

(ترجمہ) ''اللہ تعالیٰ عظمت والے برد بار کے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں، اللہ آسمان و زمین اورعرش کریم کے رب کے علاوہ کوئی بھی عبادت کے لائق نہیں۔''

❷ چلتے پھرتے یا سفر میں جب بھی موقع ملے اَسْتَغْفِرُاللّٰهَ کثرت سے پڑھیں۔ (ابوداؤد)

❸ اَللّٰہُ اَللّٰہُ رَبِّیْ لَآ اُشْرِكُ بِهٖ شَيْئًا

(ترجمہ)'' اللہ میرا رب ہے میں اس کے ساتھ کسی کو شریک نہیں کرتا۔''

اسماء بنت عمیس رضی اللہ عنہا کو رسول اکرم ﷺ نے یہ دعا پریشان کن حالات میں پڑھنے کے لئے سکھائی تھی۔(ابوداؤد)

★ ہر مرض کے لئے :- ❶ ہر مرض کیلئے پہلے 3 مرتبہ نماز والا درود پھر 7 مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے ساتھ سورۃ فاتحہ اور پھر ایک مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھیں۔ آخر میں 3 مرتبہ پھر نماز والا درود پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور اپنے سر سے پیروں تک، جسم کے آگے پیچھے ہاتھ پھیریں اور تکلیف کی جگہ پر بھی۔ ہر نماز کے بعد یہ عمل کرنے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد صحت یاب ہو جائینگے۔(مجرب عمل ہے)

❷ ہر مریض پر 7 بار سورۃ فاتحہ بِسْمِ اللّٰہِ کے ساتھ پڑھ کر دم کریں (مجرب ہے)
رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ''سورۃ فاتحہ'' دم'' ہے۔'' (بخاری)

❸ قرآن اور شہد میں شفا ہے۔ روزانہ کچھ نہ کچھ قرآن کریم ضرور پڑھیں اور شہد کا ایک چمچہ پانی کے ساتھ روزانہ ناشتہ سے پہلے پئیں۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ہر بیماری سے شفا ملے گی۔❹ رسول اکرم ﷺ مریضوں پر یہ دعا پڑھ کر دم کیا کرتے تھے۔ آپ بھی اپنے اوپر اور اپنے مریضوں پر یہ دعا پڑھ کر دم کریں :

اَذْھِبِ الْبَاْسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ اَنْتَ الشَّافِیْ لَا شِفَآءَ
اِلَّا شِفَآؤُكَ شِفَآءً لَّا یُغَادِرُ سَقَمًا

(ترجمہ)''(اے) لوگوں کے رب، اس بیماری کو دور فرما، شفا عطا فرمایئے، آپ ہی شفا دینے والے ہیں، آپ کی شفا کے علاوہ اور کوئی شفا نہیں، ایسی شفا عطا فرمایئے جو بیماری کو نہ چھوڑے۔'' (بخاری)

❺ مریض یہ دعا ہر نماز کے بعد کم از کم 3 بار ضرور پڑھے :

لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰہِ

رسول کریم ﷺ نے فرمایا:-''یہ دعا 99 بیماریوں کی دوا ہے جس میں سب سے ہلکی بیماری فکر و پریشانی ہے۔'' (طبرانی، حاکم)

❻ اللہ کے رسول ﷺ ہر غم اور مشکل کے وقت یہ دعا بھی پڑھا کرتے تھے:

یَاحَیُّ یَا قَیُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِیْثُ

(ترجمہ)''اے ہمیشہ زندہ رہنے والے سب کو تھامنے والے میں آپ کی رحمت کے ذریعہ فریاد رسی چاہتا ہوں۔''(نسائی)۔ ہر دعا کے شروع اور آخر میں نماز والا درود ابراہیمی بھی پڑھیں۔

★ ہر مقصد اور خوف و رنج کیلئے :-

لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ ۖ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ ۝

(ترجمہ)''(اے اللہ) آپ کے سوا کوئی لائق عبادت و اطاعت نہیں ہے آپ ہر قسم کے عیوب سے پاک ہیں بلاشبہ میں (ہی) قصوروار تھا۔(بس اب آپ مجھے اس مصیبت سے نجات دیدیجئے)''۔ (الانبیآء 21 : آیت 87)

یہ دعا یونس علیہ السلام نے مچھلی کے پیٹ میں کی تھی۔ جو اللہ کریم نے قبول فرمائی۔ آپ بھی یہ دعا بار بار کیجئے۔ ﴿(نوٹ : حدیث میں ہے کہ مسلمان جب کسی بھی مقصد کیلئے اس دعا کو پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا قبول فرماتے ہیں۔ (ترمذی)﴾

★ ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہنے کا نسخہ :

❶ وَلَا یَئُوْدُهٗ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ ۝

(ترجمہ)''اور (اللہ) ان کی حفاظت سے نہ تھکتا ہے اور نہ ہی اکتاتا، وہ تو بہت بلند اور بہت ہی بڑا ہے۔'' (البقرہ 2: آیت 255)

❷ فَاللّٰہُ خَیْرٌ حٰفِظًا ۪ وَّهُوَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِیْنَ ۝

(ترجمہ)'' اللہ ہی بہترین محافظ ہے اور بہت ہی زیادہ مہربان ہے۔''(یوسف 12 :آیت 64)

❸ وَ حِفۡظًا مِّنۡ كُلِّ شَيۡطٰنٍ مَّارِدٍ ۝

(ترجمہ)''اور (اللہ نے) سرکش شیطان سے حفاظت فرمائی۔'' (الصّٰفّٰت 37 : آیت 7)

روزانہ صبح و شام مندرجہ بالا تینوں آیات کی تلاوت کریں اور اس کے بعد آیۃ الکرسی اور سورۂ بقرہ کی آخری 2 آیات پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر پھونک کر پورے جسم پر پھیر لیں اور پھر اللہ کریم سے یہ دعا مانگئے:-''یا اللہ ہمیشہ مجھے اور تمام مسلمانوں کو اپنی حفاظت میں رکھیئے اچانک موت، حادثہ، ناگہانی عذاب، ہر طرح کے غصہ سے اور نعمتوں اور عافیتوں کے چھن جانے سے۔'' آمین۔

دعائیں قبول کیوں نہیں ہوتیں ؟؟؟

ایک دفعہ ابراہیم ادھم بلخی رحمۃ اللہ علیہ سے سوال کیا گیا کہ کیا وجہ ہے اللہ تعالیٰ ہماری دعائیں قبول نہیں فرماتا ؟ تو انہوں نے کہا :

❶ تم اللہ تعالیٰ کو جانتے ہو مگر اسکی (پوری) اطاعت نہیں کرتے

❷ رسول کریم ﷺ کو پہچانتے ہو مگر ان کی پیروی نہیں کرتے

❸ قرآن کریم پڑھتے ہو مگر اس پر عمل نہیں کرتے

❹ اللہ تعالیٰ کی نعمتیں کھاتے ہو مگر شکر ادا نہیں کرتے

❺ بہشت اطاعت کرنے والوں کیلئے ہے۔ ہر نماز کے بعد دعا مانگئے :-

اَللّٰھُمَّ اِنِّیۡۤ اَسْئَلُكَ الْجَنَّةَ الْفِرْدَوْسَ

(ترجمہ)''اے اللہ، میں تجھ سے جنت الفردوس کا سوال کرتا ہوں۔'' (ابن ماجہ)

❻ شیطان کو دشمن جانتے ہو مگر اس سے دور نہیں بھاگتے۔بار بار پڑھیں۔

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ

❼ عزیز و اقارب کو اپنے ہاتھوں سے دفن کرتے ہو مگر عبرت نہیں پکڑتے۔

❽ موت کو برحق جانتے ہو عاقبت کا کوئی سامان نہیں کرتے۔

❾ دوسروں کی عیب جوئی کرتے ہو مگر اپنی برائیوں کو ترک نہیں کرتے۔

بھلا ایسے شخص کی دُعا کیسے قبول ہو......؟؟؟

دل کے امراض کا علاج و احتیاط

★ **دل کا دورہ پڑنے کے بعد فوری اقدامات** :۔اگر دل کا دورہ پڑنا شروع ہو جائے یعنی آپ کے سینہ میں درد شروع ہو جائے اور یہ درد آپ کے بازو میں اور اسکے بعد جبڑے میں بھی شروع ہو جائے تو یہ کام فوراً کریں۔ اسلئے کہ آپ کے پاس بہت ہی کم وقت ہے قبل اسکے کہ آپ بے ہوش ہو جائیں۔سب سے پہلے :

❶ لَآ اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰهُ پڑھ کر گہرا سانس لیں اسکے بعد زور سے کھانسیں جس طرح جما ہوا بلغم باہر نکالنے کیلئے کھانستے ہیں۔ اس وقت کھانسنا جسم کے مدافعتی نظام کیلئے ضروری ہے۔ ❷ یہ عمل (گہرا سانس لینا اور زور سے کھانسنا) لگاتار کرتے رہیں۔ جب تک کہ آپ ہسپتال نہ پہنچا دیئے جائیں۔❸ اگر آپ کے پاس (Angaecid) گولی ہو تو فوراً زبان کے نیچے رکھیئے یا 2 گولیاں اسپرین (Aspirin) پانی کے ساتھ چبا کر کھائیں۔

❹ کھانسنے سے پہلے گہرا سانس ضرور لیں یعنی ایک دفعہ کھانسیں اور ایک دفعہ گہرا سانس لیں یہ عمل کرتے ہی رہیں تاکہ پورے جسم میں دوران خون صحیح طریقہ سے برقرار رہے۔ اور دل کو حسب ضرورت آکسیجن ملتی ہے اور دل کی دھڑکن اور سانس کی بے قاعدگی دور ہوجاتی ہے، اس طرح آپ ہسپتال پہنچنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

﴿نوٹ :- روزانہ صبح وشام دل کے مریض کم از کم 5 مرتبہ یہ عمل ضرور کریں یہ آپ کے دل کے لئے قوت اور ورزش (Exercise) بھی ہے اور عادت ڈالنے کے لئے ضروری بھی ۔﴾

★ **دل کے مریضوں کیلئے :-** ❶ ''پوری سورۃ کہف جمعہ کے دن پڑھنے سے (اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ) دوسرے جمعہ تک دل منور رہیگا۔''(بیہقی)اسکے علاوہ ایک جمعہ سے دوسرے جمعہ تک کے (چھوٹے) گناہ معاف کر دیئے جاتے ہیں۔'' (مسلم)

❷ جب بھی دل کی یا کوئی اور تکلیف ہو تو قرآن کی کثرت سے تلاوت کریں یا سنیں قرآن سننے والے کو بھی اتنا ہی اجر ملتا ہے جتنا پڑھنے والے کو اور دونوں کے دل اطمینان اور سکون حاصل کرتے ہیں۔(دیکھئے آیات سکینت صفحہ نمبر19)

❸ روزانہ سورۃ یٰسٓ کی تلاوت کو معمول بنائیے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:''ہر چیز کا دل ہوتا ہے اور قرآن کا دل سورۃ یٰسٓ ہے۔''(ترمذی)۔روزانہ سورۃ یٰسٓ پڑھیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ زندگی میں کبھی دل کی تکلیف نہ ہو گی۔ اللہ پر یقین کے ساتھ یہ عمل کریں، دل کو صحت مند رکھنے کیلئے روزانہ صبح نہار منہ ایک سیب کھائیں۔

★ **دل کے دورہ سے بچاؤ کے لئے :-** اللہ کریم نے 11 جگہ قرآن پاک میں انگور کا ذکر کیا ہے، بہترین نعمت ہے۔ (فَلِلّٰہِ الْحَمْدُ) دل کے دورہ سے بچنے کیلئے لال یا جامنی رنگ کے انگوروں کا تھوڑا سا جوس پئیں اس میں Anti-oxidant ہوتا ہے جو مانع دورہ دل ہے یہ نقصان دہ کولسٹرول (LDL) کو کم کرتا ہے خون میں پھٹکی (Blood-clot) نہیں بننے دیتا۔ خون کا بہاؤ Blood Flow تیز کرتا ہے۔ یہ خصوصیات دوسرے رنگوں کے انگوروں میں بہت کم ہیں۔ نیز سیزن میں جامنی رنگ کے یہ انگور بیجوں کیساتھ کھائیں کیونکہ بیجوں میں بھی Anti-oxidant ہوتا ہے۔

★ **دل اور دوسرے تمام امراض کا روحانی علاج :-**

❶ جسم کے کسی بھی حصّہ میں درد یا کوئی اور تکلیف ہو تو اس جگہ پر دایاں ہاتھ رکھ کر پہلے 3 مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھیں اور اسکے بعد 7 مرتبہ یہ دعا مانگیں :-

اَعُوْذُ بِعِزَّۃِ اللّٰہِ وَ قُدْرَتِہٖ مِنْ شَرِّ مَآ اَجِدُ وَ اُحَاذِرُ

(ترجمہ)''میں اللہ تعالیٰ اور اسکی قدرت کے ذریعہ موجودہ بیماری اور آئندہ اس کے اثرات سے پناہ چاہتا ہوں۔'' (مسلم) ❷ بیمار دل کیلئے موسمی، کینو، سنگترے اور انار کا استعمال زیادہ کریں یا وٹامن سی کی 2 گولیاں روزانہ کھائیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو 2 گولیاں ہر 8 گھنٹہ بعد کھائیں اور ایک دیسی گلاب کی پتیاں پیس کر پانی کے ساتھ کم از کم 3 ماہ تک کھائیں۔ دل کیلئے بہترین ہے۔ (بشکریہ حکیم سعید مرحوم)

❸ دل کی تکلیف میں روزانہ ترجمہ کیساتھ قرآن مجید پڑھیئے کیونکہ یہ سینہ کی بیماریوں کیلئے شفا ہے۔ ❹ آدھا گلاس جامنی رنگ کے انگوروں کا جوس روزانہ پئیں۔ ❺ ہر نماز کے بعد اور جب بھی دل میں تکلیف ہو تو دل پر داہنا ہاتھ رکھ کر یہ دعا بار بار پڑھیں:-

یَا اَللّٰہُ قَوِّنِیْ وَ قَلْبِیْ

(ترجمہ)''اے اللہ، مجھے اور میرے دل کو قوت دیجئے۔'' (مجرب ہے)

نوٹ:-اگر دل کے دورہ کی علامات موجود ہوں تو بغیر وقت ضائع کئے ہوئے ہسپتال میں مکمل علاج کرائے۔

دماغی توازن کی خرابی کا علاج

❶ دماغ پر مستقل دباؤ رہنے سے ذہنی توازن بگڑ جاتا ہے اس کی وجہ پیچیدہ حالات ہوں، کوئی الجھن ہو یا شوگر کا مرض یا دماغی توازن خراب ہونے کی کوئی بھی اور وجہ ہو۔ علاج یہ ہے کہ جب بھی پانی پئیں بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر پئیں۔ ❷ دماغی الجھن (Nervous Tension) کو ختم کرنے کے لیے کھانے میں نمک کی مقدار کم کر کے چوتھائی کردیں۔ ❸ شہد ایک ایک چمچ 3 مرتبہ روزانہ کھائیں۔ ❹ روزانہ 11 دانہ کلونجی کے صبح و شام کھائیں پانی کے ساتھ۔

نصیحت میں خیرخواہی اور رحمت و شفقت کا عنصر ہوتا ہے، جبکہ ڈانٹ و پھٹکار میں شرم و غیرت اور توہین و مذمت کا عنصر چھپا ہوتا ہے اور نصیحت کے رنگ میں برا بھلا کہنا ہے۔ خیر خواہ کی اگر نصیحت نہ مانی جائے تو وہ ناراض نہیں ہوتا جبکہ ڈانٹنے والا اسکے مخالف ہوتا ہے۔ (امام ابنِ قیّم)

دودھ سے مسنون علاج

آپ ﷺ نے فرمایا :- ❶ ''گائے کے دودھ سے علاج کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے اس میں شفا رکھی ہے۔'' (مسلم) ❷ دودھ پینے سے پیٹ کی تیزابیت کم، طاقت میں اضافہ اور دماغ مضبوط ہوتا ہے۔ شہد کے ساتھ پیا جائے تو یہ چہرہ پر نکھار لاتا ہے، خارش کو دور کرتا ہے دودھ اور شہد بہترین غذا ہیں اور ذہنی پریشانی، منہ اور پیٹ کے زخموں کا بہترین علاج بھی ہے۔ ❸ نبی کریم ﷺ جب دودھ پیتے تھے تو اس میں پانی ملا کر چکنائی کو کم کرتے تھے۔ آپ بغیر کریم والا دودھ(Skimmed Milk)استعمال کریں۔

❹سب سے بڑا مظاہرہ یونس علیہ السلام کے واقعہ میں ہوا وہ مچھلی کے پیٹ میں دہشت اور خوف کے اثرات کے ساتھ فاقہ کشی میں رہے۔ جب مچھلی نے ان کو کنارہ پر اگلا تو وہ اتنے کمزور تھے کہ کروٹ بدلنے کی ہمت بھی نہ تھی۔ اللہ تعالیٰ کے کرم سے سب سے پہلے ان کو کدو کی بیل (مکھیاں کدو کی بیل کے قریب نہیں آتی ہیں) کے سایہ میں لٹایا گیا۔ پھر ان کو ایسی غذا فراہم کی گئی جس میں چکنائی کم، نمکیات اور لحمیات زیادہ تھیں۔ تاکہ غذا جلد ہضم ہو کر توانائی کا باعث بنے۔ یہ غذا دودھ تھی۔ ایک ہرنی انکے پاس آ کر ان کو اپنا دودھ پلا جاتی تھی۔ (تفسیر ستاری) ❺ دودھ پینے کا صحیح وقت خالی پیٹ ہے خشکی کی وجہ سے نسیان ہو تو دودھ مفید ہے، غم اور وسواس کو مٹاتا ہے، کچا دودھ پیٹ پھلاتا ہے اور زکام پیدا کرتا ہے ، شہد ملانے سے یہ خدشات ختم ہو جاتے ہیں۔ گرم پئیں۔ دوپہر کے وقت دودھ پینا بدن کو قوت بخشتا ہے۔ شام کے وقت دودھ پینے سے پرانا بخار دور ہوتا ہے۔ بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر رات کو دودھ پیا جائے تو قبض اور گرانی کم ہوتی ہے۔ حاملہ عورتوں اور بچوں کی ہڈیوں کی تعمیر کیلئے کیلشیم اور فاسفورس کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ دونوں چیزیں دودھ سے مل جاتی ہیں۔

★ قرآن پاک میں اللہ پاک نے بچہ کیلئے 2 سال تک ماں کا دودھ مقرر کیا ہے ۔

جو خواتین اپنا دودھ بچوں کو پلاتی ہیں وہ سینہ کے کینسر سے محفوظ رہتی ہیں۔

★ بعد نماز عصر سرسوں کے بیج بکری کے دودھ میں بھگوئیں عشاء کی نماز کے بعد پیس کر چہرہ پر ملنے سے چہرہ کے دھبے، جھائیاں اور حلقے دور ہو جاتے ہیں۔ کم از کم 11 دن لگاتار کریں۔

❻ دودھ پینے کے بعد آپ ﷺ یہ دعا پڑھتے تھے :

اَللّٰھُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْهِ وَ زِدْنَا مِنْهُ

(ترجمہ)''اے اللہ،اس میں ہمارے لئے برکت فرما اور اس سے زیادہ عطا فرما۔''(ابوداؤد)

دست (اسہال) کا علاج

❶ ایک شخص رسول اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا،اس نے شکوہ کیا کہ میرے بھائی کے پیٹ میں تکلیف ہے رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ اس شخص نے اپنے بھائی کو شہد پلایا پھر وہ آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور بتایا کہ میں نے اسے شہد پلایا لیکن شہد پلانے سے مزید دست آ رہے ہیں آپ ﷺ نے اسے 3 بار شہد پلانے کے لئے فرمایا۔ پھر وہ چوتھی بار آیا آپ ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ اس نے کہا کہ میں نے شہد پلایا تھا لیکن پھر بھی کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ سچا ہے اور تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے پھر اس شخص نے اس کو مزید شہد پلایا تو وہ (اس کے بعد) تندرست ہو گیا۔(بخاری ،مسلم)

﴿نوٹ :- دراصل شہد پہلے پیٹ صاف کرتا ہے اس وجہ سے دست آتے ہیں، پھر جب پیٹ صاف ہو جاتا ہے تو دست آنا بند ہو جاتے ہیں۔﴾

❷ پیٹ کی مختلف تکالیف میں اسپغول کی بھوسی ایک چمچہ پانی کے ساتھ کم از کم 7 دن استعمال کریں۔ دن میں 2 بار۔

ذہانت میں اضافہ کا نسخہ

امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کا قول ہے کہ ذہانت میں 4 چیزوں سے اضافہ ہوتا ہے:-
❶ فضول گفتگو کو چھوڑنا ❷ مسواک کرنا (ہر وضو سے پہلے)
❸ نیک لوگوں کی مجالس میں بیٹھنا ❹ علما کی مجالس میں بیٹھنا۔

ذہنی دباؤ (Tension) کا علاج

❶ میڈیکل سائنس اس حقیقت کو تسلیم کر چکی ہے کہ اچھے کام دل کو اطمینان وسکون اور انسانی صحت پر اچھے اثرات ڈالتے ہیں اور برے کام جن کو کرنے کے بعد ضمیر ملامت کرتا ہے انسانی صحت پر برے اثرات ڈالتے ہیں۔ یاد رکھیں ہر بیماری، پریشانی اور خوشی صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کے حکم سے ہماری بہتری کیلئے آتی ہے۔ عام طور پر پریشانی ہمارے کسی گناہ کی سزا اور تنبیہ ہوتی ہے، کہ ہم گناہ کرنا چھوڑ دیں۔ اللہ کریم (جو اپنے بندوں سے بے حد محبت کرتے ہیں) ہم کو دنیا میں گناہوں سے دھو کر آخرت میں رسوا نہیں کرنا چاہتے۔ بعض اوقات یہ آزمائش ہوتی ہے اس لئے کہ اللہ کریم ہمارا مرتبہ آخرت میں بڑھانا چاہتے ہیں۔ تکلیف میں ہم کو صبر کرنا ہے اور اگر خوشی ملے تو ہمیں اللہ کریم کا شکر کرنا ہے۔ کچھ نہ کچھ صدقہ ضرور کریں۔ فرمان الٰہی ہے: (ترجمہ) ”اگر تم شکر گزاری کرو گے تو بے شک میں تمہیں اور زیادہ دونگا اور اگر تم ناشکری کرو گے تو یاد رکھو میرا عذاب سخت ہے۔“ (ابراہیم 14 : آیت 7)

﴾وضاحت: شُکر کی 2 قسمیں ہیں① زبانی② عملی (نیک اعمال میں اضافہ) اللہ تعالیٰ کا شکر کرنے پر نعمتیں اور زیادہ ملتی ہیں اور ناشکری کرنے پر سزا ملتی ہے۔ ہر خوشی ملنے پر بار بار اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہیئے۔ اسکے علاوہ نیک اعمال میں اضافہ کر کے بھی شکر ادا کریں مثلاً ہر خوشی ملنے پر کچھ نہ کچھ صدقہ ضرور کریں اور ناشکری یہ ہے کہ انسان قناعت نہ کرے۔ اسلئے جو کچھ بھی (کم یا زیادہ) اللہ ربّ العزّت نے دے دیا ہے اسی پر اللہ کریم

کا شکر ادا کرتے رہیں۔ خود بخود رزق میں اضافہ ہوتا جائے گا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ۔ اسکے برعکس ناشکری کرنے پر اللہ ربّ العزّت نعمتیں ہم سے چھین بھی سکتے ہیں۔﴿

❷ ہر بیماری میں قرآن زیادہ پڑھیں اور موت کو روزانہ یاد کریں:

اَلَا بِذِکْرِ اللّٰہِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ

(ترجمہ) ”سن رکھو، کہ اللہ ہی کے ذکر سے دلوں کو اطمینان ملتا ہے۔“ (الرعد 13 : آیت 28)

❸ تہجد میں اٹھ کر 2 رکعت نماز حاجت پڑھیں اور دل سے دعا مانگیں کہ اللہ تعالیٰ اس پریشانی وغم کو دور کر دے اور چلتے پھرتے ان دعاؤں کا ورد بھی کرتے رہیں:

اَللّٰھُمَّ اٰجُرْنِیْ فِیْ مُصِیْبَتِیْ وَاخْلُفْ لِیْ خَیْرًا مِّنْھَا

(ترجمہ) ”یا اللہ، مجھے میری مصیبت میں اجر دیجئے اور مجھے (میرے) اس نقصان کا بہتر نعم البدل عطا فرمائیے۔“ (مسلم)

آپ ﷺ نے فرمایا: ”جو بندہ خلوص دل سے لَآ اِلٰـہَ اِلَّا اللّٰہُ کہتا ہے (تو اسکی قبولیت کے لئے) آسمان کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں حتیٰ کہ یہ (کلمہ) عرش الٰہی تک جا پہنچتا ہے بشرطیکہ پڑھنے والا کبیرہ گناہوں سے بچے۔“ (ترمذی) یہ افضل الذکر ہے، لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ کثرت سے پڑھیں۔ کم از کم روزانہ 100 بار پڑھیں۔

❹ آلودگی اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے عورتیں اور مرد کمزوری محسوس کرتے ہیں جسمانی طاقت کی بحالی کیلئے وٹامنز کا استعمال ضرور کریں۔ روزانہ صبح ایک گولی بی کمپلیکس اور ایک گولی وٹامن سی پانی کے ساتھ لیں۔ مریض اور 40 سالہ خواتین و مرد خاص طور پر۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی پورے دن آپ چست رہینگے۔ ہر دوا کھانے کے بعد خاص طور پر گولی کے بعد ہمیشہ ایک بڑا گلاس پانی ضرور پئیں۔ ❺ ذہنی دباؤ دور کرنے کیلئے سکون آور دوائیں استعمال نہ کریں اس کے نقصانات بہت ہی زیادہ ہیں۔ ❻ گناہ کرنے سے دل اور ذہن دونوں پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں تمام گناہوں سے بچیں مثلاً رشوت، بغض، کینہ، بدگمانی، بدنظری، جھوٹ، غیبت، سود، دل دُکھانا اور حرام کمائی وغیرہ۔

رزق بڑھانے اور گھٹانے والے اعمال

★ **رزق بڑھانے والے اعمال :-** فرمان الٰہی ہے: (ترجمہ) ''اور جو اللہ سے ڈر جاتا ہے تو اللہ اسکے لئے ہر مشکل سے نکلنے کا راستہ بنا دیتا ہے اور رزق دیتا ہے اس کو ایسی جگہ سے جہاں سے اسے گمان بھی نہیں ہوتا اور جو اللہ پر بھروسہ کر لیتا ہے تو اللہ اسکے لئے کافی ہو جاتا ہے۔'' (الطلاق 56 : آیات 2 تا 3)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ❶ ''جو شخص یہ چاہتا ہے کہ اسکے رزق میں اضافہ ہو اسے چاہئیے اپنے عزیز و اقارب کے ساتھ صلہ رحمی کرے۔'' (بخاری) ❷ ''جو شخص اس حالت میں مرے کہ وہ اللہ تعالیٰ کے راستہ میں پہرہ دے رہا تھا تو اس کے نامہ اعمال میں بہت زیادہ اجر لکھ دیا جاتا ہے اور اسکا رزق جاری کر دیا جاتا ہے اور اسے (آخرت کے) فتنوں سے بچا لیا جاتا ہے۔'' (مسلم) ❸ ''پے در پے عمرہ و حج کرو اس لئے کہ یہ دونوں فقر و فاقہ اور گناہوں کو اس طرح ختم کرتے ہیں جس طرح کہ بھٹی لوہے، سونے اور چاندی کا زنگ ختم کر دیتی ہے۔'' (ترمذی)

❹ ''جو شخص استغفار (اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ رَبِّیْ مِنْ کُلِّ ذَنْبٍ وَّ اَتُوْبُ اِلَیْہِ) کو لازم پکڑ لیتا ہے (یعنی اسے روزانہ بار بار پڑھتا ہے) تو اللہ تعالیٰ اس شخص کیلئے ہر تنگی اور ہر غم سے نکلنے کا راستہ بنا دیتا ہے اور اسے ایسی جگہ سے رزق دیتا ہے جہاں سے اسے گمان بھی نہ ہو۔'' (ابوداؤد)

❺ اللہ کے راستہ میں مال خرچ کرنے سے رزق میں اضافہ ہوتا ہے۔ (بخاری)

❻ اللہ کی عبادت کیلئے وقت نکالنے سے رزق میں اضافہ ہوتا ہے۔ (ترمذی)

❼ روزانہ نماز تہجد کی ادائیگی: اذان فجر سے ایک گھنٹہ پہلے اٹھیں یہ نماز تہجد کا بہترین وقت ہے۔ حدیث نبوی ﷺ ہے ''اس وقت مانگی جانے والی دعا بہت جلد قبول ہوتی ہے۔'' (بخاری)۔ تہجد کی نماز کے بعد 41 بار یا کم از کم 10 بار سورۂ فاتحہ پڑھکر دعا

مانگئے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ ضرور جلد قبول ہو گی۔ پھر نماز فجر کی تیاری کریں۔

❽ صبح بکثرت اللہ تعالیٰ سے مغفرت طلب کرنا۔

❾ روزانہ صدقہ کرنا چاہے، ایک روپیہ ہی کیوں نہ ہو۔

❿ پرندوں کیلئے روزانہ صبح ایک برتن میں پانی رکھئے (ممکن ہو تو کچھ کھانے کیلئے مثلاً باجرہ آپ اللہ کی مخلوق کی خدمت کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی آپکی آمدنی میں اضافہ ہو گا

⓫ یہ دعا اور یہ درود ہر نماز کے بعد بار بار پڑھیئے :-

رَبِّ اِنِّیْ لِمَآ اَنْزَلْتَ اِلَیَّ مِنْ خَیْرٍ فَقِیْرٌ (القصص 28 : آیت 24)

(ترجمہ) ''اے اللہ آپ جو کچھ بھلائی میری طرف اتاریں میں اس کا محتاج ہوں۔''

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَ رَسُوْلِكَ وَ عَلَی الْمُؤْمِنِيْنَ
وَالْمُؤْمِنَاتِ وَ الْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ (طبرانی)

(ترجمہ) ''اے اللہ، آپ رحمتیں نازل کریں اپنے بندہ اور رسول محمد ﷺ پر اور مومن مردوں اور مومنہ عورتوں پر اور مسلمان مردوں اور مسلمان عورتوں پر۔''

⓬ صبح و شام اللہ تعالیٰ کا بار بار ذکر کرنا مثلاً :

سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ الْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
وَ اللّٰہُ اَکْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ

⓭ اللہ ربُّ العزّت کا ڈر ذہن میں بٹھایا جائے۔

★ **رزق تنگ کرنے والے اعمال :-**

❶ فجر کی نماز کے بعد (بغیر عذرِ شرعی) سونا۔ ❷ امانت میں خیانت۔

❸ دینی احکام میں سستی۔ ❹ نماز سے غفلت (یا نماز جلدی جلدی پڑھنا)

❺ جھوٹ بولنا۔ (صحیح ابن حبان)

روح کی بیماریوں کا علاج

اگر ہم اپنا لباس خوب صاف ستھرا رکھیں اور جسم کو گندہ رکھیں (نہ نہائیں، نہ ناخن کاٹیں اور مہینوں غیرضروری بال نہ کاٹیں) تو جسم بیمار ہو جائیگا۔ صرف ظاہری صفائی نظر آئیگی۔ اسی طرح جسم کے اندر روح ہوتی ہے۔جسم کی طرح روح بھی بیمار ہوجاتی ہے اسلئے دونوں کا الگ الگ علاج اور صفائی کرنا ضروری ہے۔ اسکی مثال ایسی ہے کہ کوئی شخص اپنے گھوڑے کو تو روزانہ خوب اچھی خوراک دے اور خود بہت ہی کم کھائے اور پھر اس پر سواری بھی کرے نتیجہ یہ ہوگا کہ گھوڑا تو خوب بھاگے گا لیکن وہ خود گر کر زخمی ہو جائیگا۔ اسلئے کہ گھوڑا خوب فربہ ہوگا اور وہ خود کمزور۔ ہم اپنے جسم کو تو خوب خوراک دیتے ہیں لیکن روح کو اس کی غذا نہیں دیتے۔ اسلئے روح بیمار ہو جاتی ہے، جو ہم کو نظر نہیں آتی۔ غصہ، بخل، حرص، حسد، تکبر، رشوت، سود کا لین دین، بدنظری، عزت اور مال کی بے جا محبت، دل دکھانا، کینہ، جھوٹ غیبت روح کو بیمار کرنے کی اصل وجوہ ہیں ان سے بچئے اور ان بیماریوں کے مندرجہ ذیل علاج کیجئے:۔

❶ اللہ تعالیٰ کے دیئے ہوئے مال و عزت پر قناعت کرلیجئے۔ ❷ اللہ ربّ العزّت اور اسکے رسول ﷺ کے ہر حکم پر خوشی خوشی عمل کریں یعنی توحید، نماز، روزہ، زکوٰۃ اور حج وغیرہ۔ شرک نہ کریں، شرک ناقابل معافی گناہ ہے۔

❸ پانچوں نمازیں وقت پر باجماعت پڑھیں۔

❹ حرام کمائی سے بچیں۔ ❺ ہر سال زکوٰۃ حساب کر کے پوری دیں۔ یاد رکھیں روح کی غذا ذکر اللہ اور اللہ کے تمام احکام کو ماننا اور ان پرعمل کرنا ہے۔ اللہ کا چلتے پھرتے، بستر پر، بازار میں اور ہر پاک جگہ ذکر کرتے رہیں، ''افضل ذکر لَآ اِلٰـــهَ اِلَّا اللّٰهُ ہے۔'' (ترمذی) ﴿مزید تفصیل کیلئے پڑھیئے ترجمہ وتفسیر اٰل عمران 3 : آیات 191-192﴾

عقلمند لوگ وہ ہیں جو ایک وقت میں 2 کام کرتے ہیں۔ ہاتھ پیر سے دنیا کماتے ہیں اور زبان سے آخرت یعنی دنیاوی کاموں کے دوران بھی ذکر اللہ کرتے رہتے ہیں۔

عورتیں کھانا پکانے کے دوران ذکر اللہ کریں تو اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی کھانا زیادہ لذیذ بنے گا اور آخرت میں فائدہ ہی فائدہ بھی ہے۔ آزمائیے۔

❻ بلوغت سے آج تک کے گناہوں کو یادکر کے افسوس کیجئے۔

❼ اللہ کے سامنے تمام گناہوں کا اعتراف کیجئے پھر 2 رکعت نماز نفل توبہ کی نیت سے آرام آرام سے ادا کیجئے، سجدہ میں خوب روئیے۔رونا نہ آئے تو کم از کم رونے جیسا چہرہ ضرور بنالیجئے۔

❽ روزانہ کم از کم ایک رکوع قرآن پاک مع ترجمہ پڑھیئے اور عمل بھی کیجئے۔

روزہ رکھنے سے صحت بھی اور ثواب بھی

روزہ بہترین ڈائیٹنگ(Dieting) ہے اورصحت کا راز بھی ہے۔ اسلئے کہ روزہ سے جسم میں موجود کیڑے اورجراثیم (تقریباً10،12 گھنٹہ پانی اور خوراک نہ ملنے سے) مرجاتے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

❶ ''اللہ ہرروزافطاری کے وقت لوگوں کوجہنم سے آزاد کرتے ہیں'' (ابن ماجہ)

❷ ''ہر چیز کی ایک صفائی ہوتی ہے اورجسم کی صفائی روزہ ہے''(ابن ماجہ)

★ روزہ اسلام کا رکن ہے : فرمانِ الٰہی ہے :۔ (ترجمہ) ''اے ایمان والو،تم پر روزے اسی طرح فرض کئے گئے ہیں جس طرح کہ تم سے پہلے لوگوں پر فرض کئے گئے تھے تاکہ تم برائیوں سے بچو۔''(البقرہ 2 : آیت 183) روزہ سے نفس کی قوت و شہوت میں کمزوری آتی ہے۔ اسطرح انسان حرام اور گناہ سے بچ جاتا ہے اورصحت بھی بہتر ہو جاتی ہے بشرطیکہ افطاری اورسحری کے وقت کھانا کم کھایا جائے روزہ کا ثواب صرف اللہ ہی دیتے ہیں جس کا حساب لگانا مشکل ہے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔

❶ ''آدم علیہ السلام کے بیٹے کا ہرعمل 10 گنا سے 700 گنا تک بڑھایا جاتا ہے سوائے

روزہ کے اللہ فرماتے ہیں روزہ صرف میرے ہی لئے ہے اور میں ہی اسکا ثواب دونگا۔"

(بخاری) ❷ روزہ دار کو 2 خوشیاں نصیب ہوتی ہیں ایک روزہ افطار کرتے وقت، دوسری رب سے ملاقات کے وقت (روزہ کا ثواب دیکھ کر) (بخاری)

ریٹھے سے علاج

یہ دست لاتا ہے ۔ اس کا سفوف سونگھنے سے یا اس کا سفوف پانی میں حل کر کے ناک میں چند قطرے ڈالنے سے شدید چھینکیں آتی ہیں ۔ پیچش (خونی یا سادی)، پیپ یا خون آمیز پیشاپ، قبض، سوزاک، بواسیر (خونی و بادی) میں کھائیں۔ زہریلے جانوروں کے کاٹنے اور زہریلی غذا کھانے کے بعد ریٹھا بغیر بیج کے 5 گرام سفوف بنا کر پانی میں ملا کر ہر 15 منٹ کے بعد پلانے سے سارا زہر قے اور دست کے ذریعہ خارج ہوجاتا ہے۔ اسی طرح بچھو کے کاٹنے پر بھی پلائیں نیز اس کا لیپ کاٹنے کے مقام پر لگائیں۔

زہریلے جانور کے کاٹے کا علاج

❶ عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:- ہماری موجودگی میں نبی کریم ﷺ نماز ادا فرما رہے تھے کہ جونہی آپ ﷺ نے سجدہ کیا، ایک بچھو نے آپ ﷺ کی انگلی میں ڈنک مارا آپ ﷺ نے نماز سے فارغ ہوکر فرمایا کہ اللہ بچھو پر لعنت کرے جو نہ نبی کو اور نہ غیر نبی کو چھوڑتا ہے پھر آپ ﷺ نے پانی سے بھرا ہوا ایک برتن طلب فرمایا جس میں نمک ملایا ہوا تھا۔ آپ ﷺ اس ڈنک زدہ جگہ کو نمک آمیز پانی میں مسلسل ڈبوتے رہے اور معوذتین (الفلق اور الناس) پڑھ کر اس پر دم کرتے رہے ۔ یہاں تک کہ بالکل سکون ہوگیا۔" (ترمذی) ﴿نوٹ : یہی علاج ہر زہریلے جانور کے کاٹنے کا بھی ہے۔اطباء کا کہنا ہے کہ نمک بہت سے زہروں کیلئے علاج ہے خاص طور پر بچھو کے ڈنک مارنے میں یہ تریاق کا کام دیتا ہے۔ بوعلی سینا نے لکھا ہے کہ بچھو کے ڈنک میں نمک اور السی

کا لیپ بہت مفید ہے۔نمک کے استعمال سے زہر کھنچ جاتا ہے۔﴾

❷ ایک آدمی نے رسولِ اکرم ﷺ کے پاس آ کر کہا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ، مجھے کل شام ایک بچھو نے ڈنک مار دیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا :-"اے کاش، تو نے یہ کلمات شام کو کہہ لیئے ہوتے تو تمہیں کوئی تکلیف نہ ہوتی" :-

اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

(ترجمہ)"میں اللہ کے کلمات کے ذریعہ مخلوق کے شر سے پناہ مانگتا ہوں"۔ (مسلم)

﴿نوٹ : اس دعا کو روزانہ صبح اور شام پڑھنے سے کوئی چیز نقصان نہیں پہنچاتی بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

زیتون یا زیتون کا تیل 70 بیماریوں کا علاج ہے

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ❶ "زیتون کا تیل کھاؤ اور لگاؤ یہ ایک مبارک درخت ہے اور اس میں 70 بیماریوں سے شفا ہے" (ترمذی، ابن ماجہ)

❷ مریض کو ایک انجیر اور 3 زیتون روزانہ کھانے چاہئیں۔ زیتون (یا خالص زیتون کے تیل کا ایک چمچہ) ناشتہ کے ساتھ اور انجیر رات کھانے کے بعد صحت کا راز ہے۔

❸ جسمانی طاقت کیلئے ہفتہ میں کم از کم ایک دن سر اور پورے جسم میں خالص زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ سر میں روزانہ زیتون کے تیل کی مالش سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی بال جلد سفید نہیں ہونگے۔

زبان کی لکنت کا علاج

❶ ہر نماز کے بعد کم از کم 3 بار یہ آیات پڑھیں :

رَبِّ اشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ (52) وَيَسِّرْ لِيْ اَمْرِيْ (62)

وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِيْ (72) يَفْقَهُوْا قَوْلِيْ (82)

(ترجمہ)"اے میرے رب، میرا سینہ کھول دیجئے اور میرے کام آسان کر دیجئے

اور میری زبان کی گرہ کھول دیجئے تاکہ لوگ میری بات اچھی طرح سمجھ سکیں۔‘‘

(طٰہٰ 20 : آیات 25 تا 28)

❷ سرخ مرچ کے بیج (11 دانے) سِل پر تھوڑے سے پانی کے ساتھ رگڑیں۔جب وہ لئی (paste) کی طرح ہو جائے تو انگلی سے ذرا سا زبان پر مل کر پانی ٹپکا دیں۔ زبان پر مرچ زیادہ نہیں ملیں﴿صرف ایک مرتبہ روزانہ لگائیں7 دن تک﴾ ❸ 11 عدد بادام اور 40 عدد کالی مرچیں باریک پیس کرایک پاؤ شہد میں اچھی طرح ملا کر بوتل میں رکھ لیں۔ صبح و شام ایک ایک چمچہ کھائیں۔﴿ ہرنماز کے بعد اللہ کریم سے دعا بھی کرتے رہیں﴾

زکوٰۃ سے مال پاک ہوتا ہے اور پاکی سے صحت

پوری زکوٰۃ دینے سے مال پاک ہو جائیگا۔ جو رزق ہم کھائینگے اس سے پاک خون بنے گا اور پاک خون سے اچھی صحت بنے گی۔ ابوبکر صدیق ؓ نے کہا کہ’’اللہ کی قسم میں تو ان لوگوں سے ضرور لڑوں گا جو نماز اور زکوٰۃ میں فرق کرتے ہیں، زکوٰۃ مال کا حق ہے۔ اللہ کی قسم اگر مجھ سے وہ بھیڑ کا بچہ بھی جو کہ وہ رسول اکرم ﷺ کو ادا کیا کرتے تھے روکیں گے تو میں اس روکنے پر (بھی) ان سے قتال کرونگا‘‘(بخاری) غور فرمائیں جو زکوٰۃ پوری نہ دے یا کم دے اسکے لئے قتال ہے اسلئے پوری پوری زکوٰۃ ادا کریں ۔’’جو (پوری) زکوٰۃ نہ دینگے قیامت کے دن انکا وہ خزانہ (مال) گنجا سانپ بنا دیا جائیگا جو انکے ہاتھوں کی انگلیوں کو چبائیگا۔‘‘ (احمد)

زلزلہ سے بچنے کا طریقہ

فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) ’’پس ان کو زلزلہ نے آ پکڑا، سو وہ اپنے گھروں میں اوندھے پڑے رہ گئے۔‘‘ (الاعراف 7 : آیت 78) عائشہ ؓ سے ایک آدمی نے کہا کہ ’’ اے مومنوں کی ماں، زلزلہ کے بارے میں کچھ فرمائیے۔‘‘ (کہ یہ زلزلہ کیوں آتا ہے؟)

عائشہ ؓ نے فرمایا:- ❶ جب لوگ زنا کو جائز سمجھ کر کرنے لگتے ہیں۔ ❷ شراب پینے لگتے ہیں۔❸ گانے بجانے میں مصروف ہوجاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ کو آسمان میں غیرت آجاتی ہے اور وہ زمین کو حکم دیتا ہے کہ تو لوگوں کو جھنجھوڑ۔ تو وہ ہلنے لگتی ہے اگر لوگ توبہ کر کے برے افعال سے باز آجائیں تو ٹھیک ہے ورنہ لوگ (زمین میں) دھنس جاتے ہیں۔ اس آدمی نے کہا کہ کیا یہ زلزلہ لوگوں کیلئے عذاب ہے؟ توعائشہ ؓ نے فرمایا:-’’ مومنوں کے حق میں نصیحت اور باعث رحمت ہے اور کفار پر عذاب اور باعث غصہ ہے‘‘ (ابی الدنیا) ﴿وضاحت:- مومنوں کیلئے باعث رحمت اسلئے ہے کہ مومن بعد میں آنے والے فتنوں سے محفوظ ہو جائینگے اور مرنے کے بعد جنت میں داخل ہو جائیں گے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی اور کفار مرنے کے بعد عذاب میں گرفتار ہو جائینگے ۔ اگر آپ اوپر دیئے گئے گناہوں میں سے کوئی ایک کام بھی کر رہے ہوں تو فوراً توبہ کریں اور آئندہ نہ کریں﴾

★ ٹیلیویژن دیکھنا ، گانے سننا، گندے لٹریچر پڑھنے سے بچنا لازمی ہے۔ دوسرے احکام الٰہی کی بھی پابندی کریں مثلاً وقت پر نماز پڑھیں، سود سے بچیں، حلال آمدنی اور حلال کھانے کھائیں ۔ غیبت، چغل خوری، جھوٹ، بہتان سے بچیں۔

﴿ توبہ کرنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ پہلے اپنے گناہوں کا اعتراف کریں اسکے بعد توبہ کریں﴾

★ بہترین توبہ کے الفاظ یہ ہیں :

لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ ۖ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ

(ترجمہ)’’(اے اللہ) آپ کے سوا کوئی معبود نہیں آپ پاک ہیں۔ بیشک میں ظالموں میں سے ہوں۔‘‘ (الانبیاء 21 : آیت 87)

★ ہر نماز کے بعد یہ دعا بھی بار بار پڑھیئے:

اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِیْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْهِ

(ترجمہ)''میں بخشش چاہتا ہوں اُس اللہ پاک سے جس کے سوا کوئی معبود نہیں مگر وہی جو ہمیشہ زندہ اور قائم رہے گا اور میں اسی کے حضور توبہ کرتا ہوں۔'' (ترمذی، ابو داؤد)

جب اَسْتَغْفِرُاللّٰہَ کے الفاظ ادا کریں تو اس وقت اپنے گناہوں کا تصور کریں اس طرح کہ آپ اپنے گناہوں کا اعتراف اللہ ربُّ العزّت کے سامنے کر رہے ہوں۔

''آپ ﷺ دن میں 100 بار استغفار کرتے تھے۔'' (مسلم)

زم زم سے علاج

آپ ﷺ نے فرمایاہے:- ❶ ''زم زم کا پانی برکت والا ہے۔ بھوک کے لئے کھانا اور بیمار کے لئے شفا ہے'' (مسلم) ❷ ''آبِ زم زم جس مقصد کے لئے پیا جائے مفید ہے'' (ابن ماجہ) آبِ زم زم پینے سے پہلے یہ دعا ضرور پڑھیں :

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْٓ اَسْئَلُكَ عِلْمًا نَّافِعًا وَّ رِزْقًا
وَّاسِعًا وَّ شِفَآءً مِّنْ کُلِّ دَآءٍ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میں آپ جل شانہٗ سے فائدہ مند علم اور کشادہ رزق اور ہر بیماری سے شفا مانگتا ہوں'' (مستدرک حاکم) ❸ رسول اکرم ﷺ زمزم کے پانی کو دوا میں استعمال فرماتے، اس کو مریض پر چھڑکتے اور پلاتے تھے۔ (ترمذی)

زیرہ سے علاج

★ زیرہ ریاح کو خارج اور بھوک لگاتا ہے۔ آدھا چمچہ زیرہ (سفید یا کالا)، ایک چمچہ لیموں کے رس یا 2 چمچے سرکہ خالص میں بھگو کر خشک کر لیں۔ اسکے بعد سونٹھ آدھا چمچہ کالا نمک پاؤ چمچہ کے ساتھ پیس کر رکھیں اور کھانا کھانے کے بعد تھوڑا تھوڑا کھائیں۔ کھانے کو ہضم، ریاح کو خارج کرنے اور بھوک لگانے کیلئے مفید ہے۔ حاملہ عورتوں کے

جی متلانے اور قے آنے کی شکایت میں بھی فائدہ مند ہے۔ ★ اگر کسی عورت کا دودھ کم پیدا ہوتا ہو تو پسا ہوا سفید زیرہ میں برابر شہد ملا کر آدھا چمچہ صبح و شام دودھ کیساتھ کھائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی دودھ زیادہ پیدا ہونے لگے گا۔ ★ بدہضمی اور دستوں کیلئے ایک گلاس پانی میں چائے کا ایک چمچہ سفید زیرہ ابالیئے۔ اس جوشاندہ کے ساتھ ایک چائے کا چمچہ تازہ ہرا دھنیا کے پتّوں کے رس میں حسب ذائقہ نمک ڈال کر استعمال کریں۔ یہ جوشاندہ روزانہ صبح و شام غذا (کھچڑی) کھانے کے بعد پئیں۔ 3 دن تک لگاتار صبح و شام صرف کھچڑی کھائیں۔ ★ نیند نہ آنے کی کیفیت میں سفید زیرہ ایک قیمتی دوا ہے بھونے ہوئے سفید زیرہ کا سفوف بنا کر پکے ہوئے کیلے کے گودے کے ساتھ رات کو کھانے سے گہری نیند آتی ہے۔

★ بواسیر کے لئے 30 گرام بغیر بھنے ہوئے سیاہ زیرہ میں 30 گرام بھنا ہوا سیاہ زیرہ ملا کر سفوف بنالیں۔ یہ 3 گرام سفوف پانی کے ساتھ صبح و شام کھائیں۔

سبزیوں سے علاج

اللہ ربّ العزّت کی پیدا کی ہوئی نعمتیں زیادہ کھایا کریں یعنی سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔ گوشت کم سے کم۔ انسان کی تیار کی ہوئی چیزیں کم سے کم کھائیں۔ یہ صحت کا راز ہے۔

★ ادرک :- معدہ کی کمزوری اور بلغم کی زیادتی میں ادرک بہت ہی مفید ہے۔ ادرک کے استعمال سے فالج، لقوہ، بلغمی کھانسی، دمہ، نزلہ، زکام وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔ معدہ، جگر اور آنتوں کی بہت سی بیماریوں میں بھی یہ نہایت مفید ہے۔ ماش کی دال، گوبھی، مٹر اور شلجم اور بادی سبزیوں میں ادرک ڈالنا نہایت ضروری ہے۔ کھانے میں زیادہ ادرک ڈال کر کھائیں۔ زیادہ کھانسی اور زیادہ بلغم آنے کی صورت میں ادرک کا عرق اور شہد ایک چمچہ میں ملا کر صبح و شام لیں۔

★ املتاس (پھول بھی سبزی بھی) :- اس کے پھل کا گودا جلاب کے لئے

استعمال ہوتا ہے۔ ورم کو گھلاتا ہے اور کھانسی میں فائدہ دیتا ہے۔ منہ پکنے، حلق سوجنے اور گلے کی نالی کے زخم، خراش اور ورم کیلئے اس کا گودا دودھ میں جوش دے کر اس سے غرارہ کریں۔ بچوں کے اپھارے میں یہ گودا سونف کے عرق میں پیس کر بچے کی ناف کے ارد گرد لیپ کریں۔ فوری تسکین ہو جاتی ہے۔املتاس کے پھول قبض کشا ہیں اور کھانسی کیلئے مفید ہیں۔ پھول صاف کر کے ان سے دگنا وزن شکر ملائیں۔کسی مرتبان(شیشہ کا بند ڈھکنے والا برتن) میں ڈال کر 4 یا 5 دن دھوپ میں رکھیں۔ روزانہ 10 سے 40 گرام تک استعمال کرنے سے ہائی بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ دائمی قبض کیلئے اس کے پھول گوشت میں پکا کر کچھ دن تک کھائیں۔قبض دور اور آنتوں کا فعل اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ درست ہوجائیگا۔

★ املی :- املی ٹھنڈی ہوتی ہے۔ بدن میں خون اور صفرا (پت) کا غلبہ ہو تو اس کو تسکین دیتی ہے۔ گرمی کی شدت سے محفوظ رہنے کیلئے املی کا شربت بنا کر پئیں۔ املی کا گودا ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو کر رکھیں۔ دو تین گھنٹے کے بعد صاف پانی نتھار کر شہد یا چینی سے میٹھا کر کے پئیں۔متلی اور قے کی شکایت ہو تو املی کا شربت پئیں۔ غذا کو ہضم کرتی اور بھوک خوب لگاتی ہے۔ املی کے بیج مَردوں کے جریان، احتلام، سرعتِ انزال اور عورتوں کے مرض سیلان الرحم (لیکوریا) میں نہایت مفید دوا ہے۔ پہلے یہ بیج بھاڑ میں بھنوائیں اسکے بعد اوپر کا چھلکا اتار کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور اس کے برابر شہد ملا کر روزانہ ایک چمچ صبح گائے کے دودھ یا تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔

اس سفوف کو پانی کے ساتھ کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

★ آلو :- ❶ جوڑوں کے درد کیلئے بھنے ہوئے 2 آلو، ایک ٹماٹر اور تھوڑی سی ادرک روزانہ کھائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جوڑوں کا درد جلد ختم ہو جائے گا۔ اسی طرح گردوں کے درد اور پتھری میں ہم وزن بھنے ہوئے آلو اور مولی میں سونف، نمک اور کالی مرچ

ملا کر استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ آلو جسم کو موٹا بھی کرتا ہے۔

❷ آنکھوں کے گرد موجود سوجن کو آلو کی قاشوں سے ختم کیا جا سکتا ہے۔رات کو سونے سے قبل آلو چھیل کر قاشوں کو متاثرہ جگہ پر رکھ کر پٹی باندھ لیں اور صبح کھول دیں۔ اس کے علاوہ جلی ہوئی جِلد پر اگر فوری طور پر آلو کاٹ کر ملا جائے تو جِلد نہ صرف آبلہ سے محفوظ رہتی ہے بلکہ جلنے کا نشان بھی مٹ جاتا ہے۔

★ بھنڈی :- قوت باہ کے لئے بے حد مفید ہے خون پیدا کرتی ہے، جریان، احتلام اور سرعت انزال کے مریض ہفتہ میں کم از کم 3 بار کھائیں۔

★ بینگن :- بینگن ورم کو تحلیل کرنے اور ورم کو پکانے کیلئے بہت مفید ہے۔ بینگن کو بھوبھل میں دبا دیتے ہیں۔ جب وہ بھلبھلا جاتا ہے تو اسے نکال کر درمیان سے چیر کر دکھتی ہوئی جگہ پر باندھتے ہیں۔ اگر ابتدائی زمانہ میں ہوتا ہے تو ورم کھل جاتا ہے ورنہ پک کر پھوٹ جاتا ہے۔اگر چوٹ لگے اور اس کا درد ستاتا رہتا ہو تو بینگن کا رس (جوس) پئیں۔ چوٹ کا درد دور ہو جائے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی

بعض لوگوں کے ہاتھ، پاؤں سے پسینہ نکلتا ہے۔ بینگن کا رس لگانے اور بینگن کو مل کر لیپ کرنے سے یہ پسینہ آنا بند ہو جاتا ہے۔

★ پالک :- پالک زود ہضم، پیشاب آور اور سوزش معدہ کو دور کرتا ہے۔ جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ دماغ کی خشکی کیلئے مفید اور قبض کشا ہے۔خون بھی بڑھاتا ہے۔ پِتّہ،گردہ اور مثانہ کی پتھری کے امراض میں پالک نقصان دہ ہے۔ پتھری کے مریض پرہیز کریں۔

★ پھول گوبھی، بند گوبھی :- ان میں ہڈیوں کو مضبوط کرنے کی خاصیت ہے۔ سرد اور خشک ہوتی ہے دیر سے ہضم ہوتی ہے اسلئے ادرک اور کالی مرچ کے ساتھ اس کا استعمال کریں۔ گرم مزاج والوں کے لئے مفید ہے معدہ کو طاقت دیتی ہیں۔ یہ قبض کشا

ہیں، خون کی خرابی کو دور کرتی ہیں چونکہ اس میں شکر نہیں ہوتی اس لئے شوگر کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔ بند گوبھی کو پانی میں ا بال کر ٹھنڈا کر لیں اور اس پانی سے چہرہ دھو لیں۔ یہ پانی چہرہ کو خوبصورت بناتا ہے۔

★ پیٹھا (سبزی) سے علاج :- کدو کی طرح پکایا اور کھایا جاتا ہے۔ پیٹھا ایک مکمل غذا ہے چونکہ اس میں کیلوریز کم ہوتی ہیں اسلئے ذیابیطس اور موٹے لوگوں کیلئے (بطورسبزی) پکا کر کھانا بہت مفید ہے۔ یہ جنسی قوت کو بڑھاتا ہے اور وقفہ وقفہ سے پڑنے والے ہسٹریا اور تشنج کے دوروں میں نافع ہے۔ پیٹھا کا پتلا رس معدہ کے السر کے علاج میں انتہائی موثر ہے۔ روزانہ تھوڑی مقدار کھائیں اس کی مٹھائی بھی ملتی ہے اگر شوگر کا مرض نہ ہوتو وہ بھی یہ مٹھائی کھا سکتے ہیں ۔

★ پودینہ (Mint) :- زہریلی اشیاکے زہر کو دور کرنے کی خاص خاصیت رکھتا ہے۔ ہیضہ کے مریض کو 6 گرام پودینہ، 5 چھوٹی الائچی ایک گلاس پانی میں جوش دے کر تھوڑا تھوڑا پلانے سے متلی اور قے رک جاتی ہے۔ پیٹ کا درد بھی ختم ہو جاتا ہے۔ اگر کسی زہریلے کیڑے نے کاٹ لیا ہوتو وہاں پودینہ مل دینے سے جلن اور درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

★ پیاز :- نہایت مفید ہے۔ تاثیر گرم ہے۔ دافع قبض اور ہاضم ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ پیاز کے عرق کا شہد کے ساتھ استعمال مقوی باہ ہے، پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے۔ اس میں پروٹینز، حرارت پیدا کرنے والے اجزا اور معدنی اجزا کافی مقدار میں ہوتے ہیں چونکہ ہمارے جسم سے گندھک خارج ہوتی رہتی ہے اسلئے اس کی کو پورا کرنے کے لئے پیاز ضرور کھانی چاہیئے۔ جسم میں گندھک پیدا کرنے کے علاوہ خوراک کے ہضم کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ ہیضہ کے دنوں میں اس کا کھانا فائدہ بخش ہے۔ استحاضہ کو پیاز کا رس پلانا (تھوری مقدار میں) بہت مفید ہے۔

پیاز جسم کے جراثیم مارتی اور خون کو صاف کرتی ہے۔ پیاز کو باریک پیس کر تلووں پر لیپ کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی تمام قسم کے سر درد ختم ہو جائینگے۔

★ ٹماٹر:- ٹماٹر بھوک لگاتا اور کھانا ہضم کرتا ہے۔ خون کی کمی، چہرہ اور آنکھوں کی زردی (یرقان)، ٹماٹر کا رس پینے سے دور ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ کھانا کم کھایا جائے اور مرغن کھانے بالکل نہ کھائیں۔ صبح ناشتہ سے پہلے ایک بڑا سرخ ٹماٹر کھا لینے سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ پتھری والے مریضوں کو ٹماٹر زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

★ ٹِنڈہ :- ❶ ٹِنڈہ قبض کشاہے اور غذا کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے، خشکی، پیشاب کی کمی، پیشاب کی جلن، گرمی کے بخار میں بے حد مفید ہے۔ ہفتہ میں 2 مرتبہ ضرور کھائیں۔ ❷ نزلہ، زکام، کھانسی کے دوران استعمال نہ کریں۔
❸ اس کے سالن میں کالی مرچ بھی استعمال کریں۔

★ چنا (غذا بھی اور دوا بھی) :- چنا بدن کو صرف غذائیت ہی نہیں پہنچاتا بلکہ بہت سے دوسرے طبّی (Medical) فوائد بھی رکھتا ہے۔ 50 گرام چنوں کو رات کو 3 کپ پانی میں بھگو دیں اور صبح یہ پانی پئیں اس سے جسمانی قوت میں اضافہ اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ چنے کے بیسن میں ہلدی اور سرسوں کا تیل اور پانی ملا کر چہرہ اور بدن پر لگانے سے رنگ نکھرتا ہے۔ (بشرطیکہ وزن کم رکھیں)۔ روزانہ 2 مٹھی بھنے ہوئے چنے کھائیں۔ پانی ایک گھنٹہ تک نہ پئیں۔ اس سے جسم کی چربی کم ہو کر وزن کم ہونا شروع ہو گا بشرطیکہ کھانا کم کھائیں۔ یہ بادشاہوں کی غذا ہے۔ جب شاہ جہاں کو اسکے بیٹے اورنگ زیب نے قید کیا تو کہلوایا :-''جیل میں صرف ایک اناج اور ایک کام پسند کرلیں''۔ باپ نے جواب بھیجا ''اناج میں چنا اور کام میں بچوں کو قرآن پڑھانا''۔ بیٹے نے کہا بادشاہت کی خوبو ابھی نہیں گئی۔ اب وہ طلبا پر حکومت کرینگے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:-''تم میں سے بہترین وہ ہے جو قرآن پڑھتا اور پڑھاتا ہے'' (بخاری) آپ بھی روزانہ قرآن پڑھیئے اور پڑھایئے۔

★ چولائی کانٹوں والی :- چولائی کا ساگ بلغم کو خارج کرتا ہے اور قولنج (CRAMPS) اور گیس کی وجہ سے پیٹ کے درد کو دور کرتا ہے جگر کی بیماری کو کم کرتا ہے۔ بچھو کے کاٹے پر اس کے پتّوں کا لیپ آرام دیتا ہے۔ سانپ کے کاٹنے کی صورت میں اس کے پتّوں کا رس پلانا مفید ہے۔

★ چولائی بغیر کانٹوں والی :- پیشاب کی سوزش اور سوزاک کیلئے فائدہ مند ہے۔ اگر حیض کا خون رک رک کر شدید درد کے ساتھ آتا ہو تو اس کا ساگ پکا کر کھانے یا رس نکال کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے ہاتھ، پاؤں، چہرہ، جوڑوں اور گردوں کے ورم کو دور کرنے کیلئے مفید ہے ۔گردہ سے پتھری کو نکالتی ہے اور قبض توڑتی ہے۔ بغیر کانٹوں کی چولائی کے پتّوں کے ساتھ نیم کے پتّوں کو پیس کر کنپٹی پر لیپ کرنے سے نکسیر بند ہوجاتی ہے۔

★ دھنیا :- خشک دھنیا معدہ کو طاقت، ریاح کو خارج اور دماغ کی طرف چڑھنے سے روکتا ہے۔ دھنیا سر درد کیلئے مفید ہے۔ اس کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی کا سر درد دور ہو جاتا ہے۔ہرا دھنیا اور ککڑی کا پانی نکال کر اس میں تھوڑا خالص سرکہ ملائیں اور ایک شیشی میں ڈال کر سرسام کے مریض کی ناک کے سامنے رکھیں تاکہ اس کی سانس اندر لے۔ یہ دل کے امراض سے بچاؤ کیلئے بھی مفید ہے۔ کھانا کھانے کے بعد تقریباً 11 دانے دھنیا چبانے سے معدہ کو قوت پہنچتی ہے معدہ کی کمزوری کی وجہ سے دست آتے ہوں تو ان کے بند ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اگر دستوں میں خون آتا ہو تو آدھا چمچہ دھنیا کو پانی کے ساتھ صبح و شام نگلنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ کثرت احتلام اور بڑھتی ہوئی شہوت کو دور کرنے کیلئے بھی دھنیا نہایت مفید دوا ہے۔ رات کو دھنیا 2 چمچہ پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح چھان کر اس کا صاف پانی پئیں۔ پیسا ہوا دھنیا ایک چمچہ صبح و شام کئی روز تک کھائیں۔ دل کی دھڑکن کو دور کرنے کیلئے مفید ہے۔ 10 دن استعمال کر کے وقفہ کریں۔ لمبے عرصہ تک نہ کھائیں۔ ❶ جلد کے

امراض کے لئے روزانہ رات کو سونے سے پہلے چہرہ کو اچھی طرح ٹھنڈے پانی سے دھونے کے بعد ایک چائے کا چمچہ ہرا دھنیا کا عرق پسی ہوئی ہلدی میں ملا کر پھنسیوں اور مہاسوں پر لیپ کریں۔ صبح اٹھ کر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

❷ کولسٹرول (Cholestrol) کے لئے ثابت دھنیا پانی میں ابال کر چھان لیں ٹھنڈا ہونے پر پی لیں۔ خون میں کولسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے کیونکہ یہ پیشاب آور ہے اور گردوں کو متحرک رکھتا ہے۔ ﴿نوٹ : ثابت دھنیا کا زیادہ استعمال مردانہ قوت کے لئے نقصان دہ ہے۔﴾

❸ کثرتِ حیض کے لئے آدھے لیٹر پانی میں 5 گرام ثابت دھنیا اُبالیں جب پانی آدھا رہ جائے اس میں شہد ملا کر استعمال کریں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی افاقہ ہوگا۔

★ شلجم :- شلجم زود ہضم دماغ اور بینائی کو طاقت، خون پیدا کرتے، پیشاب لاتے اور جگر کے فعل کو درست رکھتے ہیں۔ پیشاب لانے کی وجہ سے پتھری خارج کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ شلجم بلغم کو خارج، بھوک بڑھاتے اور قبض کشا ہونے کی وجہ سے بواسیر میں مفید ہیں۔

★ قلفا (خرفہ) :- درد کے ساتھ پیشاب آنے کے مرض میں قلفا بہترین سبزی ہے ۔ اس مرض میں قلفے کے پتے بھی استعمال کریں ۔ دن میں 2 بار پتوں کا جوشاندہ پیں۔ ❶ اگر پیشاب کی مقدار کم ہوجائے تو قلفا کے بیج ایک چمچہ ایک گلاس پانی کے ساتھ 3 بار لیں ۔ اس سے مثانہ کی سوزش اور جلن بھی دور ہوتی ہے۔❷ دست اور پیچش میں قلفے کے بیج اینٹھن اور مروڑ کے ساتھ اٹھنے والے درد سے نجات دیتے ہیں۔ ایک چھوٹا چمچہ پانی کے ساتھ دن میں 3 مرتبہ لیں۔❸ معمولی مقدار میں منہ، ناک یا پاخانہ کی جگہ سے خون آتا ہو تو اسکو روکنے میں قلفے کے پتوں کے رس میں ایک چائے کا چمچہ تازہ لیموں کا رس اور شہد ملا کر دن میں 3 بار پئیں❹ قلفے کے پتوں کا لیپ جلی

ہوئی جلد میں، چھوٹی پھنسیوں، ناسور اور زخموں پر باندھنا مفید ہے، سرخ باد (جلد پر لال دھبہ) پر اسکا استعمال تسکین دیتا ہے۔ جلد کی خارش اور سوزش میں بھی قلفے کے پتوں کا استعمال مفید ہے۔ ❺ گرمیوں میں جسم کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے قلفے کے ڈنٹھل کے رس سے گرمی دانے اور ہاتھ پاؤں میں جلن کی شکایت دور ہوجاتی ہے۔اس کے پتوں کا لیپ کرنے سے گرمی دانوں سے نجات ملتی ہے اور جسم میں ٹھنڈک پیدا ہوتی ہے۔ پتوں کا لیپ کنپٹیوں پر لگانے سے شدید قسم کا سر درد بھی ختم ہوجاتا ہے ❻ قلفے کا ساگ کھانا نکسیر اور ناک کا خون بند کرتا ہے ❼ قلفے کے پتوں کا رس متواتر پلانے سے پیشاب میں شکر آنی بند ہوجاتی ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی ❽ ایک چائے کا چمچہ قلفے کے بیج پانی کے ساتھ روزانہ 3 ماہ تک کھانے سے جسم کی اپنی انسولین کی پیداوار بڑھ جاتی ہے اور ذیابیطس ختم ہوجاتی ہے۔

★ کدّو (لوکی، گھیا) :- ❶ انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک درزی نے نبی ﷺ کے کھانے کی دعوت کی۔ میں بھی آپ ﷺ کے ساتھ گیا اس نے جَو کی روٹی اور سوکھے گوشت کے سالن میں لوکی پیش کی۔ میں نے دیکھا کہ نبی کریم ﷺ تھالی کے اطراف سے لوکی کے ٹکڑے تلاش کر کے کھا رہے تھے اس دن کے بعد سے مجھے بھی لوکی سے محبت ہو گئی (بخاری) ❷ نبی ﷺ لوکی پسند کرتے تھے۔ (ابن ماجہ) ❸ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-"لوکی دماغ کی طاقت کو بڑھاتی اور ذہانت میں اضافہ کرتی ہے" (دیلمی)

❹ لوکی ایک ہلکی غذا ہے اور دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔ بخار کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔ پیاس کو کم کرتی ہے ۔ بخار توڑنے کے لئے لوکی کھائیں اور اس کو کاٹ کر جسم پر پھیریں ۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی بخار جلد اتر جائیگا۔

❺ پانی میں ابال کر ٹھنڈا کریں اور اس سوپ کو حسب ضرورت پیئیں۔ اس سے ہائی بلڈ پریشر بھی کم ہوتا ہے۔ آپ اسے روزانہ کھا سکتے ہیں۔

★ کریلا:- یہ گرم ہوتا ہے ۔بلغمی مزاج والوں کے لئے بہت ہی مفید ہے بادی اور بلغم کو نکالتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ پیشاب زیادہ آتا ہے۔ پیچش میں مفید ہے لقوہ اور پتھری کو ختم کرتا ہے۔ کمزور اعضا کو طاقت دیتا ہے اور قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے ۔خون صاف کرتا ہے۔ شوگر کے مرض میں فائدہ مند ہے۔ ہفتہ میں کم از کم ایک بار ضرور کھائیں۔

★ کھیرا :- کھیرا جلد کی کثافت دور کرنے، اسے ہموار بنانے اور قدرتی نمی برقرار رکھنے کی خاصیت رکھتا ہے۔ کھیرا چھِل کر تھوڑے سے دودھ میں ملا کر چہرہ پر لگائیں۔ چہرہ تر و تازہ ہوجاتا ہے۔ کھیرے کی پتلی پتلی قاشیں کاٹ کر آنکھوں کے حلقوں کو اس سے ڈھانپ لیں آنکھوں کے حلقوں کا یہ بہترین علاج ہے رات کو اس کی قاشیں حلقہ کی جگہ پر رکھ کر کپڑے سے باندھ کر سو جائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی 3 ماہ میں آنکھوں کے حلقہ بالکل ختم ہوجائینگے۔ (تقریباً 8 گھنٹے روزانہ سوئیں نہ کم نہ زیادہ) گرم موسم میں جِلد اور آنکھوں پر کھیرے کی قاشیں ملنے سے مثبت اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ قبض کو ختم کرتا ہے، پیاس، یرقان، پیشاب کی جلن کو ختم کرتا ہے۔ اسے چھیل کر کالی مرچ لگا کر کھایا جائے تو زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔اس کے کھانے کے بعد پانی نہ پیئیں ۔

★ کڑھی پتّا :- نظام ہضم کی خرابیاں دور کرنے کیلئے تازہ کڑھی پتّوں کے رس میں لیموں کا رس اور چینی ملا کر پیئیں متلی، قے اور زیادہ چکنائی کے استعمال سے پیدا ہونے والی بدہضمی کے امراض دور کرنے کیلئے موثر دوا ہے یہ شربت ایک چمچہ پیئیں۔ کڑھی پتّوں کو باریک پیس کر لسّی کے ساتھ خالی پیٹ کھانا معدہ کی خرابیاں دور کرتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کو 3 ماہ تک روزانہ صبح 10 عدد تازہ کڑھی پتّا کھانا ذیابیطس سے تحفظ دیتا ہے موٹاپے کی وجہ سے ہونے والی ذیابیطس کا بھی یہ شافی علاج ہے۔

★ گاجر :- ❶ اس میں حیاتین اتنے وافر مقدار میں ہوتے ہیں جو صحت کے علاوہ جِلد کو خوش نما بنانے کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتے ہیں۔ جِلد کو تر و تازہ بنانے والی کریم

اور فیس ماسک (Face Mask) کی تیاری میں گاجر ڈالی جاتی ہے۔ یہ جلد کی خشکی اور حساسیت کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ گاجر سے آپ گھر بیٹھے بھی فوائد حاصل کر سکتے ہیں مثلاً گاجر کو ابالیں، پھر ٹھنڈا کر کے اسے اچھی طرح پیس لیں اب اسے فیس ماسک کے طور پر چہرہ پر لگائیں۔ چند ہفتوں کے استعمال سے چہرہ کی شادابی کا اندازہ آپکو خود ہی ہو جائے گا۔ ❷ گاجر کا رس پینا بہت مفید ہے اس میں اعلیٰ قسم کی غذائیت ہوتی ہے اس سے صاف خون پیدا ہوتا ہے۔ گاجر سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ روزانہ ایک گاجر صبح ایک شام کھانے سے چشمہ کا نمبر کم ہونا شروع ہو جائیگا اور رخساروں پر سرخی پیدا ہوگی۔ ❸ بادی ، بلغمی بیماریوں، خون کی خرابی، دل کی دھڑکن، پتھری اور یرقان کے لئے بہت ہی مفید ہے اس کے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے گردہ اور مثانہ کی پتھری ٹوٹ ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔ گاجر قبض کشا بھی ہے ❹ مردانہ کمزوری کے لئے مفید اور مقوی ہے۔ گاجر کا حلوہ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ درد کمر اور ضعف گردہ کے لئے مفید ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کیلئے گاجر کا چبانا مفید ہے۔

★ **لہسن :-** لہسن بہت سی بیماریوں کا علاج ہے خون میں کولسٹرول کو کم رکھنے کیلئے لہسن، اللہ کریم کا ایک عظیم عطیہ ہے۔ یہ مانع تعفن (Antiseptic) اور جراثیم کا دشمن ہے۔ ہر کھانے کے ساتھ ایک سے 3 جوّے لہسن کھانے سے بیماریوں کا حملہ نہیں ہوتا۔40 سال کی عمر کے بعد اسے روزانہ پابندی سے ہر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ 5 لہسن کے جوّے پانی میں10 منٹ ابالیں اسکے پانی کو چھان کر پی لیں۔

لہسن ایک طاقت بخش ٹانک (Tonic) بھی ہے ۔سستی، کاہلی و نقاہت کی وجہ سے جسمانی اعضا کمزور ہو رہے ہوں تو لہسن کا استعمال ضروری ہے۔ دونوں وقت کھانے کے ساتھ لہسن کے جوّے کھانے سے توانائی آ جاتی ہے۔لہسن کو کانچ کی بوتل میں اتنا سرکہ ڈال کر رکھیں کہ لہسن ڈوب جائے اس میں ہلدی بھی ڈال دیں جب گل جائے تو استعمال کریں۔ بلڈ پریشر نہ ہو تو نمک بھی ڈال سکتے ہیں ورنہ بغیر نمک۔ نزلہ، زکام،

دمہ، کھانسی، سینہ کے درد، حلق کی سوجن، خناق (Bronchitis)، دق وسل اور نمونیہ میں ہر کھانے کے ساتھ کھائیں۔لہسن معدہ اور آنتوں کی بہت سی تکالیف کیلئے مفید ہے۔ لہسن خون کی شریانوں میں سختی اور پھٹکی (Clot) پیدا ہونے کو روکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر دل اور ذیابیطس کے مریض روزانہ لہسن ضرور کھائیں۔ یہ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے لعاب زیادہ تیار کر کے غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے، پیشاب جاری کرتا ہے۔ سانس کی نالیوں کا بلغم دور کرتا ہے، کان کے درد، بہرہ پن اور وقت سے پہلے بالوں کی سفیدی روکتا ہے، مختلف جلدی تکالیف کا موثر علاج ہے۔نقصان دہ کولسٹرول (LDL) کو کم کرتا ہے۔اس کے استعمال سے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی کھانسی، بخار، اعصابی تکالیف اور دل کے امراض وغیرہ سے نجات ملے گی۔ مرض کی شدت میں لہسن کے ابلے ہوئے پانی میں برنجاسف (ایک قدرتی پودا ہے جو حکیموں سے مل جاتا ہے) بھی 2 بڑے چمچے ملا کر پانی ابالیں کم از کم 3 ماہ استعمال کریں۔﴿نوٹ: کچی پیاز یا لہسن کا استعمال نماز سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے کریں اسکے بعد تھوڑی سی سونف یا الائچی یا دھنیا کھالیں تاکہ بدبو ختم ہو جائے اور اچھی طرح مسواک کریں۔﴾

★ **لیموں :-** اس کا رس خون، معدہ اور آنتوں کو صاف رکھتا ہے، غذا کو ہضم اور بھوک لگاتا ہے۔مرض سکروی :- (خون کی خرابی، مسوڑھوں کا سوجھ جانا اور ان سے خون بہنا) لیموں کے استعمال سے یہ مرض ختم ہو جاتا ہے۔ لیموں کی سکنجبین پینے سے دل و دماغ کو تسکین اور پیاس بجھ جاتی ہے۔ اگر نکسیر جاری ہو اور اس کا بند کرنا مشکل ہو تو ناک میں تازہ لیموں کے رس کی پچکاری کرنے سے نکسیر فوراً بند ہو جاتی ہے۔ بچھو، بھڑ کے کاٹے ہوئے پر لیموں کا رس لگانے سے درد اور جلن دور ہو جاتی ہے۔ بالوں کو گرنے سے محفوظ رکھنے اور ان کو لمبا کرنے کیلئے آملہ کو لیموں کے رس میں پیس کر لگائیں۔ ملیریا اور ہیضہ میں لیموں کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

★ **مٹر :-** اس سے خون اور گوشت بڑھتا ہے، عورتوں کے دودھ میں اضافہ ہوتا

ہے بلغم کو ختم کرتا پھیپھڑے کے مریض کے لئے بہت مفید ہے۔ جن لوگوں کو پیچش کی شکایت رہتی ہو وہ زیادہ استعمال نہ کریں۔

★ **مولی :-** بواسیر، گردہ، مثانہ کی پتھری، تلی، یرقان، دمہ، کمزوری معدہ، پیشاب اور حیض کی رکاوٹ میں بہت مفید ہے، خوراک کو ہضم کرتی ہے۔ اگر گوشت خوری کی کثرت سے گردہ اور مثانہ پر یورک ایسڈ کا بوجھ بڑھ رہا ہو تو مولی ہر کھانے کے ساتھ کھایئے۔گوشت کم سے کم کھائیں۔ بلکہ نہ کھائیں تو بہت ہی بہتر ہے۔

★ **میتھی :-** رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-''میتھی سے شفا حاصل کرو۔'' (ابونعیم)

میتھی کا جوشاندہ حلق کی سوزش، ورم اوردرد کیلئے بہت مفید ہے، سانس کی گھٹن کو کم کرتا ہے۔معدہ میں اگر جلن ہو تو جاتی رہتی ہے۔ میتھی ریح کو توڑتی ہے۔میتھی کو پیس کر شہد کے ساتھ ملا کر اگر سینہ پر لیپ کیا جائے تو سینہ کے درد میں مفید ہے۔ ایک چھوٹا چمچہ پسی ہوئی میتھی اگر پانی کے ساتھ کھائی جائے تو دست اور پیچش میں مفید ہے۔ پسی ہوئی میتھی ایک گلاس گرم پانی میں شہد ملا کر پینا امراض پیشاب اور کھانسی کیلئے مفید ہے۔ عورتوں کے دودھ کی مقدار میں اضافہ اور جسمانی کمزوری کو دور کرتی ہے، میتھی خون کی کمی اوراعصابی کمزوری میں مفید اور مسلسل استعمال سے بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔ میتھی کے بیجوں میں لعاب دار اجزا آنتوں کی جلن، گیس، پرانی پیچش اور معدہ کے السر میں سکون دیتے ہیں۔سردی کے موسم میں آدھا چھوٹا چمچہ روزانہ کھانے سے موسم کی اکثر بیماریوں سے بچاؤ ہو جاتا ہے۔

★ **ہری مرچیں محفوظ رکھنے کیلئے :-** زیادہ عرصہ تک ہری مرچیں محفوظ رکھنے کیلئے ان پر لیموں کا عرق چھڑک کر پلاسٹک کی تھیلی میں اچھی طرح بند کر کے ریفریجریٹر میں رکھ لیں تو مرچیں کئی ہفتوں تک تازہ رہیں گی۔اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ اس طرح ہرا دھنیا اور پودینہ بھی رکھا جاسکتا ہے۔

سب کے ساتھ کھانا کھانے میں برکت ہے

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ❶ ''اے لوگو، جمع ہو کر بِسْمِ اللّٰهِ پڑھکر کھانا کھایا کرو اس طرح اللہ تعالیٰ برکت عطا فرماتا ہے'' (نسائی) ❷ ''2آدمیوں کا کھانا 3 آدمیوں کیلئے اور 3 کا کھانا 4 کیلئے کافی ہے'' (بخاری) ❸ ''کھانا ٹھنڈا کر کے کھاؤ کیونکہ گرم کھانے میں برکت نہیں ہوتی۔'' (دارمی رحمۃ اللہ علیہ) (زیادہ گرم کھانا کھانے سے معدہ کمزور ہوجاتا ہے)
❹ ''کھانے پینے کی چیز میں پھونک نہ ماریں۔'' (ترمذی، ابوداؤد)

سر کے درد کا علاج

❶ آپ ﷺ درد کے وقت یہ دعا پڑھتے تھے :

بِسْمِ اللّٰهِ الْكَبِيْرِ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ الْعَظِيْمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عِرْقٍ نَّعَارٍ وَّمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ

(ترجمہ)'' اللہ کے نام سے جو(بہت) بڑا ہے میں پناہ چاہتا ہوں اللہ تعالیٰ کی جو عظیم ہے، ہر جوش مارنے والی رگ کے شر سے اور جہنم کی سخت گرمی کے شر سے۔'' (ترمذی)

❷ پیاز کاٹ کر سونگھنے سے سر کے درد کو آرام ملتا ہے۔

❸ دارچینی پیس کر سر اور پیشانی پر لیپ کریں یا دارچینی چائے میں ڈال کر پکا کر پئیں

❹ سر میں روغن کدو کی مالش کریں۔❺ صندل کی لکڑی کا ایک ٹکڑا تھوڑے سے پانی کے ساتھ گھس کر ماتھے پر لگائیں۔❻ بادام کی گری پیس کر تِل کے تیل میں ملا کر پیشانی پر لگائیں۔ ❼ قہوہ یا چائے میں لیموں نچوڑ کر پئیں۔

❽ گرمی کے سر درد میں مہندی کا پھول سونگھئے۔

❾ سر کے درد میں آرام کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ پُرسکون ہو کر کچھ دیر سو جائیں یا کم از کم آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں۔

⑩ سر کے درد میں لونگ چبائیں اور لونگ کو دار چینی کے ساتھ ہم وزن پیس کر پیشانی پر لیپ کریں اگر سر کا درد پرانا ہو تو تازہ سیب چھلکا اتار کر نمک لگا کر چند دن تک ناشتہ میں کھائیں۔

⑪ بیمار کے سر اور پاؤں پر مہندی لگائیں بفضلِ تعالیٰ جلد ہی صحت یاب ہو جائے گا۔ لیکن مہندی خالص ہو۔

⑫ سر کے درد اور حافظہ کی کمزوری کیلئے روزانہ 7 دانے بادام اور 21 دانے کشمش رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح دودھ کے ساتھ کم از کم 40 دن تک کھائیں۔ بادام چبا کر (یا پیس کر) کھائیں اور ہر نماز کے بعد 7 بار سورۂ فاتحہ بمعہ بِسْمِ اللّٰہِ پڑھ کر سر پر دم کریں، کم از کم 40 دن ہر نماز کے بعد کریں۔

★ آدھے سر کے درد کا علاج :-

❶ لیموں کے چھلکے کوٹ پیس کر سر اور پیشانی پر ملنے سے آدھے سر کا درد ختم ہوجاتا ہے۔

❷ درد جس طرف سے ہورہا ہو اس کے مخالف نتھنے (ناک کا سوراخ) میں ایک قطرہ شہد ٹپکائیں درد ختم ہوجائیگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ❸ روزانہ کلونجی کا تیل ایک قطرہ درد کے مخالف نتھنے میں ڈالیں اور 10 قطرے روزانہ پی لیں۔

❹ درد کے وقت سر اور ماتھے پر کلونجی کا تیل ملیں۔

سواری سے اترتے وقت کی دعا

رَبِّ اَنْزِلْنِیْ مُنْزَلًا مُّبٰرَکًا وَّ اَنْتَ خَیْرُ الْمُنْزِلِیْنَ

(ترجمہ)''اے میرے رب، مجھے برکت کی جگہ اتارنا اور آپ بہترین اتارنے والے ہیں'' (المومنون 23 : آیت 29) ﴿ اس دعا کا اللہ تعالیٰ نے نوح علیہ السلام کو کشتی سے اترتے وقت پڑھنے کا حکم دیا تھا۔﴾ جب آپ سواری میں ہوں تب بھی ذکر اللہ کرتے رہیں مثلاً :

سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ الْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَ اللّٰہُ اَکْبَرُ

سورۂ فاتحہ ہر مرض کا بہترین علاج ہے

ہر قسم کی بیماریوں کیلئے سورۂ فاتحہ اکسیر علاج اور بہترین دعا ہے جب تک پریشانی ختم نہ ہو جائے یہ سورۂ شفا بار بار روزانہ پڑھتے رہیئے۔ بیماری ختم ہونے کے بعد بھی۔

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۞

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ﴿1﴾ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ﴿2﴾

مٰلِکِ یَوْمِ الدِّیْنِ ﴿3﴾ اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ ﴿4﴾

اِھْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِیْمَ ﴿5﴾ صِرَاطَ الَّذِیْنَ اَنْعَمْتَ عَلَیْھِمْ ۵

غَیْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَیْھِمْ وَلَا الضَّآلِّیْنَ ﴿7﴾ (آمین)

(ترجمہ)''میں اللہ کی شیطان مردود کے (شر) سے پناہ چاہتا ہوں۔ میں اللہ کے (مبارک) نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑا مہربان اور نہایت رحم والا ہے۔''

''تمام تر تعریفیں صرف اللہ (جو کہ) ربّ العالمین (ہے) کے لئے ہیں (جو) بڑا ہی مہربان نہایت رحم کرنے والا ہے روز جزا کا مالک ہے۔(اے اللہ) ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھ ہی سے مدد مانگتے ہیں۔ہمیں سیدھا راستہ دکھا، ان لوگوں کا راستہ جن پر تو نے انعام فرمایا (اور) ان لوگوں کے راستہ سے محفوظ رکھ جن پر تیرا غضب نازل ہوا۔ اور نہ ہی ان لوگوں کے راستہ پر چلا جو گمراہ ہو گئے۔''آمین

سونٹھ سے علاج

(چونے میں خشک کی ہوئی ادرک کو سونٹھ کہتے ہیں۔)

فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ)''جنت میں انہیں ایسے پیالے بھرے ہوئے پلائے جائیں گے جن میں سونٹھ (زنجبیل) کی آمیزش ہوگی۔'' (الدھر 76 : آیت 17)

سونٹھ بھوک لگاتی ہے ۔ ذہن، حافظہ اور قوت باہ کو بڑھاتی ہے ۔گٹھیا اور کمر کے درد کو دور کرتی ہے۔ ٹھنڈک اور رطوبت کی وجہ سے ہونے والے جگر کے سدوں میں فائدہ مند ہے۔ 10 گرام سونٹھ کا قہوہ بنا کر ہر کھانے کے بعد پئیں۔ اپنی چائے میں بھی یہ ڈال سکتے ہیں ۔ کھانے کے ساتھ بھی کھا سکتے ہیں ۔ آنتوں اور معدہ میں پیدا ہونے والی ریح کو تحلیل کرتی ہے۔ جگر کی خرابی، قے اور بواسیر میں مفید ہے۔ کولسٹرول کم کرتی ہے۔ اسکی چائے فلو کا ایک بہترین علاج ہے۔ شہد کے ساتھ کھانسی اور دمہ کا بھی علاج ہے ۔

سوزاک کا علاج

❶ آم یا پیپل کے پتّوں کا جوشاندہ 40 دن تک بلاناغہ پئیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی شفا نصیب ہوگی۔ روزانہ ہر نماز کے بعد یہ دعا بھی مانگتے رہیئے:

اَللّٰھُمَّ عَافِنِیْ فِیْ بَدَنِیْ

(ترجمہ)''اے اللہ میرے بدن میں عافیت دیجئے۔'' (ابن ماجہ)

❷ روزانہ بعد نماز فجر ایک گھنٹہ شبنم والی گھاس پر چلیں۔ کم از کم 40 دن تک۔

سونف سے علاج

❶ سونف کے استعمال سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ۔

❷ سونف مقوی باہ بھی ہے۔ ❸ معدہ کی گیس اور بلغمی مواد کو خارج کرتی۔

❹ سانس کی نالیوں کو صاف کرتی ❺ خوشبودار، ہاضم اور مفرح ہے ۔

❻ معدہ کی اصلاح کرتی۔ ❼ سونف کا استعمال نظام ہضم کیلئے مفید ہے۔

❽ چھوٹے بچوں کو تھوڑی مقدار میں دینا بہتر ہے۔

❾ صفرا ، ریاح ، قبض اور بدہضمی میں بھی فائدہ مند ہے ۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑی سی سونف چبانا سانس کی بو، بدہضمی، قبض اور قے سے نجات دلاتی ہے۔

❿ پسلی کے درد اور شیر خوار بچوں کے پیٹ سے گیس کے اخراج کیلئے ایک چمچہ سونف ایک کپ پانی میں ابالیں پھراس پانی کو چھان کر ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ 2 چمچے ہلکا نیم گرم بچہ کو پلائیں۔ پسلی کے درد اور گیس سے نجات دلاتا ہے ۔

⓫ سونف کے پتّے دمہ برونکائٹس اور سانس کی بیماریوں میں شفابخش ہیں۔ ان امراض میں پتّوں کا رس پلانا مفید رہتا ہے ۔

⓬ سونف کو انجیر کیساتھ کھانا کھانسی، برونکائٹس اور پھیپھڑوں سے مواد دور کرنے کے لئے اکسیر ہے۔ سونف آنکھوں کیلئے بہت مفید ہے۔

⓭ کمزور یا سوجی ہوئی آنکھوں کو سونف کے جوشاندہ سے دھونا موثر علاج ہے۔

⓮ سونف کے پتّوں کا جوس شہد کے ساتھ پانی میں ابال کر استعمال کرنا موتیا بند کو روکتا ہے ۔

شادی اکثر بیماریوں اور برائیوں کا علاج

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ❶ ''اے نوجوانو، جو شخص نکاح کی طاقت رکھے اس کو نکاح کرنا چاہئیے ۔ اس لئے کہ نکاح آنکھ کو جھکانے والا اور شرمگاہ کی حفاظت کرنے والا ہے اور جو نکاح کی طاقت نہ رکھے اس کو روزہ رکھنا چاہئیے ۔ اس لئے کہ ''روزہ شہوت کو (عارضی طور پر) ختم کر دیتا ہے۔'' (بخاری، مسلم) ❷ شادی اور روزہ دونوں سے جسمانی صحت حاصل ہوتی ہے۔ ❸ کثرت جماع سے پرہیز کریں ورنہ بیماریوں کا خطرہ ہے۔ ❹ لڑکیوں اور بیوہ عورتوں کی جلد شادی کر دینی چاہئیے۔ آپ ﷺ نے فرمایا ہے:- '' جب لڑکا، لڑکی بالغ ہو جائے تو باپ کو چاہئیے کہ فوراً نکاح کر دے۔ اگر لڑکا یا لڑکی گناہ (زنا) کریں تو یہ گناہ اس کے باپ پر بھی ہوگا۔'' (مشکوٰۃ)

دسترخوان یا کھانے کی میز پر، کھانے کی گری ہوئی چیز اٹھا کر کھانے والے کو اللہ ربُّ العزت جزام، برص اور جنون سے محفوظ رکھتے ہیں۔ (مشکوٰۃ)

شبنم سے علاج

❶ بعد نماز فجرایسی گھاس پر ننگے پاؤں چلیں جس پر شبنم گری ہوئی ہو۔ خوب پیدل چلیں جتنا زیادہ سے زیادہ چل سکتے ہوں۔ اکثر بیماریاں مثلاً بلڈ پریشر،معدہ کی جلن، تیزابیت اور آنکھوں کی بیماریاں وغیرہ اِنْ شَآءَ اللّٰـهُ الْعَزِیْزُ ٹھیک ہو جائینگی۔
❷ ایک مٹکے میں صاف پانی بھرکر (ململ کے کپڑے سے اسکا منہ ڈھک کر) رات کو کسی ایسی جگہ پررکھدیں جہاں اس پر اوس گرے صبح نہار منہ یہ پانی پئیں۔ کم از کم 2 گلاس۔اس پانی میں برف نہ ڈالیں۔ دن بھر یہی پانی پئیں۔پورے دن میں کم از کم10 گلاس یہ پانی پئیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰـهُ تَعَالٰی 40 دن میں آپ خطرناک امراض مثلاً ذہنی تناؤ، السر، سرطان، کینسر ، درد، قبض، نزلہ، کھانسی، گردہ کی تکلیف پیشاب کی بیماریاں،عورتوں کی بیماریاں اور پیچش وغیرہ سے چھٹکاراحاصل کرلینگے بِـاِذْنِ اللّٰـهِ تَعَالٰی۔مکمل صحت کیلئے پوری زندگی یہ عمل کریں اور خوب پیدل چلیں ۔ اپنے جسم کا وزن صحیح رکھیں۔ کھا نا کم کھائیں۔ شکر اور گھی بہت کم استعمال کریں۔ نماز کی پابندی کریں مرد با جماعت نماز کے لئے مسجد پیدل جائیں یہ صحت و آخرت دونوں کیلئے بہتر ہے۔

شراب پینے سے بیماریاں ہی بیماریاں

فرمانِ الٰہی ہے:- (ترجمہ) ’’ اے ایمان والو ،بیشک شراب ، جوا اور فال نکالنے کے تیر، سب شیطانی کام ہیں۔ان سے بالکل الگ رہو تا کہ تم کامیاب ہو جاؤ‘‘ (المائدہ 5 : آیت 90) شراب کے استعمال سے دماغ و اعصاب (پٹھے) پر برا اثر پڑتا ہے ، جس کی وجہ سے فالج، پاگل پن اور مرگی کے امراض ہوجاتے ہیں ۔ دل کی حالت خراب ہو جاتی ہے، وہ زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے،بعض شرابیوں کا دل چلتے

چلتے اچانک رک جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ فوراً مر جاتے ہیں۔شراب سے معدہ اور جگر بھی خراب ہو جاتے ہیں، بدہضمی رہنے لگتی ہے ، دست لگ جاتے ہیں،ورم جگر اور جلندھر(استسقا پیٹ میں پانی بھرجانا) کی شکایت ہو جاتی ہے۔اس کے علاوہ جوبھی اولاد پیدا ہوتی ہے وہ عموماً دماغ اور سینہ کی بیماریوں میں مبتلا رہتی ہے ۔شرابی کونمونیہ جیسی بیماریاں بھی لگ جاتی ہیں۔ شراب کی طرح ہر نشہ آور چیز مثلاً ہیروئن، چرس بھنگ تمباکو، نسوار،سگریٹ بہت سے گناہوں کی جڑ ہے۔آخرت کی سزا توالگ ہی ہے انسان دنیاوی اعتبار سے بھی کسی کام کا نہیں رہتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:-’’جبریل علیہ السلام میرے پاس تشریف لائے اور کہا کہ اللہ کریم نے لعنت فرمائی ہے شراب پر اور اسکے نچوڑنے والے پر، جس کیلئے نچوڑی گئی، شراب کے بیچنے والے، خریدنے والے پر، اسکے پینے والے، اسکی قیمت کھانے والے پر، اسکے اٹھانے والے پر اور جس کیلئے اٹھایا گیا اس پر،اس کے پلانے والے اور جس کو پلا یا گیا اس پر۔‘‘

(مسند احمد۔عن عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما)

★ شراب سے بچنے اور چھوڑنے کے طریقے:- ❶ دل میں اللہ تعالیٰ کی سزا کا ڈر پیدا کریں۔❷ شراب کی جگہ اور شرابی ساتھیوں سے علیحدہ رہیں۔❸ نماز پابندی سے پڑھیں۔❹ ہر نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے شراب سے دور رہنے کی دعا مانگیں۔
❺ اللہ تعالیٰ سے رحمت کا سوال کریں کیونکہ جن لوگوں پر اللہ تعالیٰ کی رحمت ہوتی ہے وہ شراب سے دور رہتے ہیں۔❻ جب حاجت ہوتو 2 گلاس پانی پی لیجئے۔❼ کھانے پینے کی پاک و حلال چیزیں استعمال کیجئے۔ ❽ 10 گلاس روزانہ پانی پیجئے۔غسل کرنے سے بیرونی جسم صاف ہوتا ہے اور پانی پینے سے اندرونی جسم کی صفائی ہوتی ہے۔
❾ دوسروں کوبھی شراب کےحرام ہونے اور اسکے نقصانات کے بارے میں بتائیں کیونکہ بار بار دوسروں کومنع کرنے سے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ خودبھی شراب کو چھوڑنا آسان ہو جائیگا۔اللہ ربُّ العزّت ہم سب کو گناہوں کی زندگی اور حرام موت سے محفوظ رکھے (آمین)

﴿مزید تفصیل کیلئے پڑھیئے ترجمہ وتفسیر (مائدہ 5 : آیت 91)﴾

شرعی وصیت کی اہمیت اور فوائد

سورۂ بقرہ 2 (آیات180 تا 182) اور مائدہ 5(آیات 106 تا 108) وصیت کے بارے میں ہیں۔ انسان ساری زندگی محنت کر کے مال و دولت جمع کرتا ہے تاکہ وہ اور اسکی اولاد اس سے فائدہ اٹھائے مگر ایسے مال کا کیا فائدہ جو اسکی اولاد کیلئے دنیاوی جھگڑوں کا سبب بن جائے۔ اس مصیبت سے بچنے کیلئے اسلام نے ترکہ اور وصیت کے احکام دے دیئے ہیں جس کا فائدہ یہ ہے کہ مرنے والے کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے اور اگر وہ اس میت کی وصیت پر عمل کریں تو اسکی اولاد بھی خوش وخرم رہے گی، جھگڑوں کا خطرہ بھی ٹل جائے اور حقدار کو اسکا حق مل جائے گا۔❶ وصیت نامہ پُر (بھر) کر کے اسکی ایک کاپی کسی معتبر شخص کے پاس محفوظ کرا دیں۔ ❷ آپ کو یہ شرعی حق حاصل ہے کہ آپ اس وصیت نامہ کو کسی بھی وقت تبدیل یا منسوخ کرسکتے ہیں۔اگر آپ وصیت نامہ تبدیل یا منسوخ کر دیں تو نئے وصیت نامہ میں پرانے وصیت نامہ کی تبدیلی یا منسوخی کا ذکر ضرور کریں۔لیکن ہر قسم کی ناانصافی اور جانب داری سے بچیں اور اللہ ربُّ العزت اور رسولِ اکرم ﷺ کے احکام کے مطابق وصیت کریں۔

★ **وصیت نامہ :۔** غیر مطلوبہ جگہوں کو کاٹ دیں تاکہ اسکا غلط استعمال نہ ہو اگر وصیت تیار نہ ہو تو بعض غیر اسلامی ممالک کے قوانین کے مطابق ساری جائیداد بحق سرکار ضبط کرلی جاتی ہے۔ امریکہ یورپ وغیرہ میں زیادہ احتیاط کیجئے،وہاں پر بھی وصیت نامہ کے فارم ملتے ہیں۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :-''جب انسان مر جاتا ہے تو ان 3 چیزوں کے علاوہ اسکا عمل رک جاتا ہے۔

❶ صدقہ جاریہ (ایسانیک عمل جس سے لوگوں کو مسلسل فائدہ پہنچتا رہے)

❷ ایسا علم جس سے لوگ مسلسل فائدہ اٹھاتے رہیں(مثلاً مفت تقسیم، دینی کتب)

❸ نیک اولاد جو اسکے حق میں دعائے خیر کرتی رہے۔'' (مسلم)

﴿نوٹ:شرعی وصیت نامہ کے فارم کے لئے دیکھئے کتاب کے آخر میں﴾

شہد کی مکھی کے کاٹے کا علاج

❶ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اور سورۂ فاتحہ 7 دفعہ پڑھ کر دم کریں۔

❷ شہد کی مکھی کے کاٹے پر نمک لگانے سے تکلیف ختم ہو جاتی ہے بِاِ ذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

❸ شہد کی مکھی کے کاٹے پر شہد لگانے اور پانی میں شہد ملا کر پینے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

شوگر (ذیابیطس) کا علاج

❶ پیدل چلنے سے شوگر کم ہوتی ہے روزانہ صبح و شام کم از کم30 منٹ تیز تیز پیدل چلیں ۔ ❷ ایک کپ کلونجی، ایک کپ رائی، آدھا کپ انار کا چھلکا ملا کر پیس لیں۔ ایک ماہ تک آدھا چمچہ روزانہ صبح و شام کھائیں۔

❸ ایک کلو کریلا سکھا کر پیس لیں یہ سفوف شوگر کے مریضوں کیلئے بھی اللہ کی ایک نعمتِ عظمیٰ ہے۔ روزانہ صبح نہار منہ پاؤ چمچہ پانی کے ساتھ کم از کم 3 ماہ تک کھائیں یا روزانہ ایک چمچہ صبح و شام کریلوں کا عرق پئیں۔شوگر کنٹرول میں رہتی ہے۔ (اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ) یہی علاج موٹاپا کم کرنے کیلئے بھی ہے بشرطیکہ اسکے ساتھ کھانا کم کھائیں۔❹ 7 عدد کونپلیں یا نیم کی چھوٹی پتیاں ثابت اچھی طرح دھو کر پانی کے ساتھ چبا کر کھالیں یہ شوگر کا بھی بہترین علاج ہے۔

❺ روزانہ سورۂ فاتحہ 7 مرتبہ اول و آخر درود ابراھیمی پڑھ کر دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ اس مرض سے نجات دے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:-''سورۂ فاتحہ ہر بیماری کیلئے شفا ہے'' (درمنثور)

❻ روزانہ مندرجہ ذیل آیت 3 مرتبہ صبح و شام اور اول و آخر درود ابراھیمی پڑھ کر دم

کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ جلد ہی شوگر جیسی بڑی بیماری سے نجات مل جائے گی:-

رَبِّ اَدْخِلْنِیْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّ اَخْرِجْنِیْ مُخْرَجَ صِدْقٍ
وَّ اجْعَلْ لِّیْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِیْرًا

(ترجمہ)''اے میرے رب ،مجھے جہاں لے جائیں اچھی طرح لے جایئے اور جہاں سے نکالیں اچھی طرح نکالیئے اور میرے لئے اپنے پاس سے غلبہ اور مدد مقرر فرمایئے'' (بنی اسرائیل 17 : آیت 80)

❼ سدا بہار پھول (سفید) ایک عدد روزانہ نہار منہ کھائیں۔

شوگر کا ایک خاص علاج:- ایک چمچہ خالص شہد ایک چمچہ تازہ عرق لیموں اور ایک چمچہ تازی ادرک کا عرق ملا کر نہار منہ چاٹ لیں۔ اگر شوگر زیادہ ہو تو شام کو بھی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ شوگر کنٹرول میں رہے گی۔

شوگر کے مریضوں کیلئے احتیاط:-

❶ گوشت، چکنائی (تیل بناسپتی گھی، مارجرین) میدہ کی روٹی (میدہ کی کوئی بھی غذا) جتنا کم استعمال کرینگے اتنا ہی آپکے لئے بہتر ہے۔ بغیر چھنا ہوا آٹا استعمال کریں، یہی سنت نبوی ﷺ ہے۔ اپنا وزن اور کولسٹرول نارمل رکھیں۔

❷ کوئی بھی غذا آپ زیادہ کھائینگے تو شوگر بڑھنے کا خطرہ ہے۔

❸''پیٹ کے ایک حصّہ میں کھانا، ایک حصّہ میں پانی پیجئے اور ایک حصّہ سانس کیلئے خالی رکھیں''(ترمذی)

❹ جب تک بھوک نہ لگے نہ کھائیں اور جب کھائیں تو پیٹ بھر کر نہ کھائیں ۔

❺ کالا چنا اور جَو ملا کر پسوا لیں اور اس کی روٹی پکوا کر کھائیں یا بھنے ہوئے چنے روزانہ کھائیں ۔مگر کم مقدار میں۔

صحت مند رہنے کے سنہری اصول

❶ وزن قد کے لحاظ سے رکھیں اوسط قد 5 فٹ 6 انچ والے مَردوں کا وزن 68 کلوگرام (150 پونڈ)اور اوسط قد5فٹ 3 انچ والی عورتوں کا 59 کلوگرام(130 پونڈ) سے ہرگز زائد نہ ہو۔ صبح نہار منہ پانی (ترجیحاً نیم گرم) میں ایک چمچہ شہد ملا کر پئیں وزن اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی کم رہے گا اور یہ بہت سی بیماریوں کا علاج بھی ہے خاص طور پر پیٹ کی بیماریوں کا ۔❷ روزانہ صبح اور شام خوب پیدل چلیں۔ بہترین نتائج کیلئے کم از کم ایک گھنٹہ جس میں کم از کم 5 کلو میٹر تیز تیز چلیں (Brisk Walk) پیدل چلنے کے درمیان مسلسل اللہ کریم کا ذکر کرتے رہیں۔ بیمار کیلئے بہترین ذکر یہ ہے :-

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ

(ترجمہ)''نیکی کرنے کی طاقت اور گناہ سے بچنے کی قوت اللہ ہی کی طرف سے ہے۔'' حدیث نبوی ﷺ کے مطابق یہ ذکر 99 بیماریوں کا علاج ہے۔ جس میں سب سے ہلکی بیماری فکر و پریشانی ہے (طبرانی) ❸ سردیوں میں روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی اور گرمیوں میں 10 گلاس پئیں۔ چائے اور مشروبات اسکے علاوہ ہیں۔❹ گھی اور تیل میں بنی ہوئی چیزیں مثلاً پراٹھا، سموسہ، مٹھائی وغیرہ کم سے کم کھائیں (نہ کھائیں تو بہت ہی اچھا ہے) سالن سے چکنائی نکال کر کھائیں بناسپتی گھی اور میدہ کی روٹی نہ کھائیں بلکہ اسکی جگہ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی کھائیں۔ بناسپتی گھی کی جگہ ترجیحاً Canola Oil (کنولا آئل) یا کوئی اور تیل استعمال کریں مثلاً مکئی یا سرسوں کا تیل۔ زیتون کے تیل میں پکائیں تو بہترین ہے۔❺ انڈہ ،گوشت، نمک، چکنائی، تیل، گھی، (مارجرین) چینی اور گرم مصالحہ وغیرہ کا استعمال جتنا آپ کر رہے ہیں اسکا آدھا کر دیں۔ زیادہ نمک صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ترجیحاً ''Potassium chloride پوٹاشیم کلورائڈ'' نمک استعمال کریں یہ " No Salt " کے نام سے بھی ملتا ہے۔ اسلئے کہ نمک جسے سوڈیم

کلورائیڈ (sodium choloride) کہتے ہیں، دل کیلئے نقصان دہ ہے۔

❻ سبزیاں اور دالیں زیادہ استعمال کریں۔ سلاد، گاجر، مولی، کھیرا اور پھل بھی کھائیں۔ سیب، ناشپاتی، وغیرہ جو پھل آپ چھلکے کے ساتھ کھا سکتے ہوں وہ چھلکے کے ساتھ کھائیں کیونکہ انکے چھلکوں میں بہترین غذایت ہوتی ہے۔❼ کھانا پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔ پیٹ کا ایک حصہ کھانے، ایک حصّہ پانی اور ایک حصّہ ہوا کیلئے رکھیں۔ کوشش کریں صرف 2 وقت کھائیں صبح اور شام یعنی صبح کا اچھا ناشتہ اور شام کا کھانا۔ (بیچ میں اگر بھوک لگے تو چنے یا ایک سیب یا گاجر یا انڈہ کی صرف سفیدی تھوڑی مقدار میں کھا سکتے ہیں) ❽ خون میں کولسٹرول (چربی) 50سال کی عمر کے بعد چیک کرواتے رہیں اگر یہ زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ کولسٹرول کی زیادتی دل کے دورہ کا باعث ہے۔❾ پیاز اور لہسن زیادہ استعمال کریں۔ رسولِ اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ’’پیاز اور لہسن کو پکا کر کھاؤ‘‘ (سنن ابن ماجہ) ❿ ہر شخص اپنا بلڈ پریشر (Blood Pressure) اور بلڈ شوگر (Blood Sugar) بھی ہر سال چیک کرواتا رہے اور بڑھ جانے کی صورت میں علاج و احتیاط کریں۔ قرآن پڑھنا اور سننا ہر بیماری کا علاج ہے۔ اس سے بلڈ پریشر بھی نارمل ہو جاتا ہے اور تمام تکالیف اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ختم ہو جائینگی۔ روزانہ کچھ نہ کچھ قرآن ضرور پڑھیئے یا سنیئے۔ ⓫ تمباکو، نسوار، گٹکا اور سگریٹ کا استعمال فوراً بند کر دیں۔ تمباکو اور نسوار کھا کر بیمار پڑنے اور اسکی وجہ سے مرنے والے کی موت خودکشی کے برابر ہے اور خودکشی حرام موت ہے۔ اس سے بچیں۔ تمباکو ہلکا زہر (Slow Poison) ہے جو آہستہ آہستہ بیمار کرتا ہے اور پھر حرام موت مار دیتا ہے۔
فرمان الٰہی ہے:۔ (ترجمہ) ’’اپنے آپ کو جان بوجھ کر ہلاکت میں مت ڈالو‘‘
(البقرہ 2: آیت195) ﴿علما کا فتویٰ ہے کہ تمباکو کا کسی بھی طریقہ سے استعمال حرام ہے﴾

⓬ روزانہ1800 کیلوریز سے زائد نہ لیں اگر وزن کم کرنا ہو تو ہر ہفتہ200 کیلوریز کم

کرتے چلے جائیں یہاں تک کہ 1200 کیلوریز یومیہ رہ جائیں۔ اس سے کم نہ ہوں۔

⓭ مریض سے ملنے کے بعد ہاتھوں کو دھو لیجئے ⓮ 50 سال کی عمر کے بعد ہر سال عورتوں کو اپنے Mammogram ٹیسٹ (چھاتی میں خرابی کا پتہ چلانے کا طریقہ) کروانا چاہئے، ⓯ 50 سال کی عمر کے بعد ہر مرد اور عورت کو ہر سال پروسٹریٹ کینسر (Prostrate Cancer) کا ٹیسٹ کروانا چاہیئے۔

⓰ 60 سال کے بعد مَردوں اور عورتوں کو سالانہ ای سی جی (ECG) اور دل کے دوسرے ٹیسٹ بھی کروانے چاہئیں

⓱ باغات کی سیر ہفتہ میں کم از کم3 بار کیجئے صحت کیلئے بہتر ہے

⓲ نماز وقت پر پڑھیئے۔ ⓳ ہر وقت خوش رہیئے اور دوسروں کو بھی خوش رکھیئے

⓴ اپنے آپ کو صحت مند سمجھیں۔ ㉑ ہمیشہ سچ بولیں اور صاف اور اچھی بات کریں

㉒ جب بھی موقع ملے زیادہ تیز تیز پیدل چلئے۔

㉓ سیڑھیاں زیادہ چڑھیں اور اتریں لیکن دل کے مریض یہ عمل آہستہ آہستہ اور کم سے کم کریں۔ ㉔ دوسروں کا کھوج نہیں لگائیں۔ قرآن مجید میں اس سے منع کیا گیا ہے
(الحجرات49: آیت 12)

㉕ اپنے جسم کے ہر عضو کا خیال رکھیں اور اسے اعتدال سے استعمال کریں

㉖ روزانہ ورزش کریں۔ ㉗ دوائیاں وقت پر کھائیں۔ ㉘ مسکراتے رہیں

㉙ خوشبو اور پھول سونگھیں۔ ㉚ ہر اچھا کام کے کرنے پر اپنے آپ کو شاباش دیں۔

㉛ ہر برا کام کرنے پر اپنے آپ کو سزا دیں اور اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ بار بار پڑھیں

㉜ زیادہ لوگوں سے ملیں۔ ㉝ اپنے مسائل کا حل خود تلاش کریں دوسروں کے لئے مسائل نہیں پیدا کریں۔ ㉞ وہ چیزیں جو آپ تبدیل نہیں کرسکتے ان کو قبول کرلیں

㉟ خوشی دوسروں کے ساتھ بانٹیں۔ ㊱ اپنی چیزیں دوسروں کو استعمال کرنے دیں

㊲ غصہ پر قابو رکھیں۔ یہ بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے۔ قرآن مجید میں غصہ پی جانے

والوں کی تعریف بیان ہوئی ہے۔ (ال عمران 3 : آیت 134) رسول کریم ﷺ سے ایک شخص نے عرض کیا کہ ''مجھے کچھ نصیحت کیجئے'' تو آپ ﷺ نے فرمایا ''غصہ نہ کیا کرو'' اس نے کئی بار آپ ﷺ سے گزارش کی کہ کچھ نصیحت کیجئے۔ رسول کریم ﷺ نے ہر بار اس سے یہی فرمایا کہ ''غصہ نہ کیا کرو'' (بخاری) 38 کسی کو گالی نہ دیں (ابو داؤد)

39 اپنے گھر والوں اور رشتہ داروں کو وقت دیں 40 غریب رشتہ داروں کی مالی مدد کریں۔ 41 ماں باپ کو بار بار مسکرا کر دیکھیں اس میں صحت بھی ہے اور ثواب بھی اور اگر وہ حیات نہیں تو ان کیلئے مغفرت کی دعا بار بار کریں۔ مثلاً :

رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيٰنِيْ صَغِيْرًا (بنی اسرائیل 17 : آیت 24)

42 اپنے آپ پر اعتماد کریں اور اپنے آپ سے کہیں ''اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی میں یہ کام کرسکتا ہوں۔'' 43 دوسروں سے مدد طلب نہیں کریں بلکہ ان کی مدد کریں

44 تازہ ہوا میں گہرے سانس لیں۔ 45 سبزی دالیں اور مچھلی زیادہ کھائیں

46 روزانہ ایک سیب کھائیں۔ 47 اپنے بچوں کو روزانہ پیار کریں اور گلے لگائیں

48 سیدھے بیٹھیں۔ 49 کمر سیدھی رکھیں۔ 50 دنیا کی خبر رکھیں بے خبر نہ رہیں

51 تیل میں کھانا پکائیں (بناسپتی میں نہیں)

52 اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا شکر ادا کریں یعنی بار بار اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ کہتے رہیں

53 اپنے برے اعمال چھوڑ کر اچھے اعمال کریں 54 پہلے تولیں پھر بولیں۔

55 کم بولیں زیادہ سنیں 56 کھانا کم کھائیں پانی زیادہ پئیں 57 ایمانداری اپنائیں

58 اللہ کے فرائض، ماں باپ کے فرائض، رشتہ داروں کے فرائض وقت پر ادا کریں

59 لوگوں کو معاف کریں اور نیکی کر کے بھول جائیں۔ 60 اللہ تعالیٰ سے پُراُمید رہیں اور اس کی رحمت سے مایوس نہ ہوں۔ 61 8 گھنٹے روزانہ سوئیں نہ زیادہ اور نہ ہی کم۔

62 سڑک پار کرنے سے پہلے دائیں بائیں ضرور دیکھیں۔

صحت مند رہنے کیلئے خوراک گائیڈ

1 مچھلی یا مرغی کی 1 یا 2 چھوٹی بوٹیاں (زیادہ سے زیادہ ہفتہ میں 3 بار)

2 ابلی ہوئی دالیں، سبزیاں اور ثرید روزانہ مناسب مقدار میں کھا سکتے ہیں

3 روزانہ صبح، ایک پیالی دودھ، شہد کے ساتھ، دوپہر کے کھانے کے ساتھ دہی آدھا کپ۔ براؤن بریڈ، سلاد اور پھل مثلاً سیب وغیرہ روزانہ مناسب مقدار میں کھائیں

4 کھانا جلد کھا لیں، ترجیحاً بعد نماز مغرب اور بعد نماز عشاء سو جائیں۔ یہی مسنون عمل بھی ہے۔ 5 سادہ خوراک کو ترجیح دیں۔

غذائی اشیا کی کیلوریز

براؤن ڈبل روٹی	....	ایک سلائس	....	80 کیلوریز
سفید ڈبل روٹی	....	ایک سلائس	....	80 کیلوریز
چپاتی درمیانی	....	ایک عدد	....	160 کیلوریز
چاول ابلے ہوئے	....	1/3 کپ	....	80 کیلوریز
دلیا پکا ہوا	....	آدھا کپ	....	80 کیلوریز
دال ابلی ہوئی	....	ایک کپ	....	80 کیلوریز
مچھلی / مرغی	....	30 گرام	....	55 کیلوریز
گائے / بکرے کا گوشت	....	30 گرام	....	75 کیلوریز
انڈہ ابلا ہوا	....	ایک درمیانہ	....	75 کیلوریز
کیلا	....	ایک درمیانہ	....	120 کیلوریز
سیب / کینو	....	ایک درمیانہ	....	60 کیلوریز
پپیتا / تربوز کٹا ہوا	....	ایک کپ	....	60 کیلوریز
چکوترا	....	آدھا درمیانہ	....	60 کیلوریز
آلو ابلا ہوا	....	ایک درمیانہ	....	80 کیلوریز

مٹر ابلی ہوئی	آدھا کپ	80 کیلوریز
کھیرا کچا	ایک کپ	14 کیلوریز
پھول گوبھی	آدھا کپ	16 کیلوریز
مولی کچی / کٹی ہوئی	آدھا کپ	20 کیلوریز
دودھ بالائی والا	125 ملی لیٹر	80 کیلوریز
دودھ بغیر بالائی	125 ملی لیٹر	65 کیلوریز
آئسکریم	ایک کپ	255 کیلوریز
کولڈ ڈرنک	375 ملی لیٹر	140 کیلوریز
کھانے کا تیل	ایک چائے کا چمچہ	45 کیلوریز
گھی	ایک چائے کا چمچہ	45 کیلوریز
بادام (درمیانے)	6 عدد	45 کیلوریز
مونگ پھلی (بڑے دانے)	10 عدد	45 کیلوریز

★ **آپ روزانہ کتنی کیلوریز لیں:-** اگر آپ دفتری کام کرتے ہوں تو 24 گھنٹوں میں 1800 کیلوریز اور گھریلو خاتون ہوں تو زیادہ سے زیادہ 1600 کیلوریز لیں۔ اگر آپ ایک گھنٹہ روز تیز تیز پیدل چلتے ہوں تو 2000 کیلوریز سے زیادہ نہیں لیں۔ اس سے کم ہوں تو بہتر ہیں۔ دعوت کا کھانا عام گھریلو کھانے سے آدھا کھائیں اگر زیادہ کھا لیں تو دوسرے دن ناشتہ یا دوپہر کا کھانا بالکل نہ کھائیں تاکہ نقصان پورا ہو جائے، بہتر ہے دوسرے دن نفلی روزہ رکھ لیں اور اس دعوت کے کھانے کو سحری سمجھیں اور سحری کے وقت صرف پانی پیجئے ۔ اپنا وزن ہرگز نہ بڑھنے دیں۔ ورنہ بیماریاں ہی بیماریاں ، اگر آپ کا وزن زیادہ ہو تو کم کیلوریز لیکر وزن کم کریں اگر بستر پر ہوں تو 900 کیلوریز لیں۔ (بہتر ہے کچھ نہ کچھ پیدل چلیں) نماز وقت پر پڑھیں۔

علی رضی اللہ عنہ نے کہا'' ایمان میں صبر ایسا ہے جیسے انسان میں سر، جس میں صبر نہیں اس میں ایمان نہیں''

طاعون کا علاج و حفاظت

★ **طاعون کی گلٹی :-** ❶ سورۂ فاتحہ کثرت سے پڑھ کر دم کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ شفا ہوگی۔ ❷ علامہ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں ''ہر بیماری کی ایک دوا ہے۔'' سورۂ فاتحہ سے بحسن عقیدہ علاج کریں۔ 7 بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے ساتھ پڑھ کر دم کریں یہ ہر بیماری کا بہترین علاج ہے۔

❸ طاعون کے مریض کو 8 دن تک سوائے دودھ کے کھانے پینے کو کچھ نہ دیں۔ جب بھوک پیاس لگے تو دودھ ہی پلائیں اگر برف سے ٹھنڈا کر کے دیں تو بہتر ہے۔

❹ 11 دانے صبح و شام کلونجی پیس کر شہد کے ساتھ کھائیں۔ یہ علاج بھی ہے اور حفاظت بھی۔ ہر نماز کے بعد دعاء صحت مانگئے۔

طلاق سے بچنے کے اسلامی طریقے

طلاق سے بچنے کیلئے میاں بیوی (صفحہ نمبر 12 پر) دیئے گئے 9 اسلامی حل کے ساتھ ساتھ یہ 9 کام بھی کریں: ❶ مرد اور عورتیں سورۂ نساء اور سورۂ طلاق کا ترجمہ وتفسیر بار بار پڑھیں تاکہ آپکو طلاق کے بعد کی مشکلات کا علم ہوجائے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ''اللہ کے نزدیک حلال چیزوں میں سے انتہائی ناپسندیدہ چیز طلاق ہے'' (ابوداؤد)

❷ شوہر گھر کا نگراں اور محافظ ہے اس لئے اسکو چاہیئے کہ حکمت سے کام لے۔ اس پر عورت سے زیادہ ذمہ داریاں ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:-''عورت ٹیڑھی پسلی سے پیدا ہوئی ہے وہ آپ کے ساتھ ہمیشہ ایک طریقہ (عادت) پر قائم نہیں رہتی۔ آپ اگر اس سے فائدہ اٹھانا چاہیں تو اسکے ٹیڑھے پن کے ہوتے ہوئے فائدہ اٹھاتے رہیں اگر آپ اسکے ٹیڑھے پن کو سیدھا کرنا چاہیں گے تو اسکو توڑ دینگے اور اسکا توڑنا اسکو طلاق ہے'' (مسلم)

❸ دونوں صبر، برداشت اور درگزر سے کام لیں۔ ایک دوسرے سے نفرت نہ کریں اگر کسی میں ایک عادت بری ہے تو دوسری عادت اچھی بھی ہو گی۔ حقوق زوجین ادا کرتے رہیں۔ خراب حالات سے ہمیشہ سمجھوتہ کریں۔ روزانہ ایک دوسرے سے لفظاً محبت کا اظہار کرتے رہیں ۔ جلد بازی نہ کریں۔

﴿مزید پڑھیئے ترجمہ وتفسیر (النساء 4 :آیات19 اور 79)﴾

❹ دونوں ایک دوسرے کو تحفہ دیں۔ اس سے آپس میں محبت بڑھتی ہے، ہلکی پھلکی تفریح مثلاً گھر کی حدود میں ایک دوسرے کے ساتھ دوڑ لگائیں کبھی خود آگے نکل جائیں کبھی بیوی کو آگے نکل جانے دیں، جیسے رسول اکرم ﷺ اپنی شریک حیات عائشہ رضی اللہ عنہا کے ساتھ کیا کرتے تھے(بخاری)

❺ آپس میں ایک دوسرے سے اچھا سلوک کریں۔ مغرور اور بخیل نہ بنیں اللہ تعالیٰ موافقت پیدا کر دیگا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی یاد رکھیں کہ طلاق دینے سے میاں بیوی کی زندگی تو خراب ہوتی ہی ہے ساتھ ساتھ بچوں کی بھی۔ بالخصوص بچوں کی شادی کے وقت۔ ❻ طلاق کی وجہ سے دونوں خاندانوں میں پھوٹ پڑ جاتی ہے۔اسکا نقصان صرف دو انسانوں تک محدود نہیں رہتا ۔

❼ ''میاں بیوی کو جدا کرنا شیطان کا سب سے زیادہ پسندیدہ فعل ہے''(مسلم)

اسلیئے اختلافات کے دنوں میں بار بار پڑھیئے :-

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ

❽ نماز کی پابندی کریں کیونکہ نماز برے کاموں سے روکتی ہے۔ ہر نماز کے بعد دل سے دعا مانگیئے کہ اللہ ربّ العزّت آپس میں محبت اور خلوص پیدا کردیں۔مجرب عمل ہے۔ ❾ دونوں ایک دوسرے کے لئے قربانی دیں یعنی ہر کام میں ایک دوسرے کو ترجیح دیں اور ایک دوسرے کی عزّت کریں۔

طہارت صحت کیلئے ضروری ہے

صحت مند رہنے کیلئے روزانہ غسل کریں، کیونکہ جسم کا پاک و صاف رہنا صحت کیلئے ضروری ہے، اس سے جسم کے مسام کھلتے ہیں۔ ورنہ بیماریاں لگنے کا خطرہ ہے۔ اللہ ربّ العزّت نے بھی اس بات پر بہت زور دیا ہے۔

فرمان الٰہی ہے :- وَ اِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوْا ......(المائدہ 5 : آیت 6)

(ترجمہ)'' اور اگر تم جنابت کی حالت میں ہوتو سارا بدن پاک کرو۔''

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-'' جو آدمی جمعہ کے دن(اپنی بیوی کو) غسل کرائے اور خود بھی غسل کرے اور جلدی نماز جمعہ کیلئے جائے اور شروع سے خطبہ میں شامل ہو اور پیدل جائے سوار نہ ہو، امام کے قریب ہو کر (خطبہ) سنے اور لغو باتیں نہ کرے اسے ہر قدم پر ایک سال کے قیام اور روزوں کا اجر ملے گا''۔ (ترمذی، ابوداؤد،مشکوٰۃ،باب التنظیف و التبکیر)

حیض (عورت کا ماہانہ نظام)، اولاد کی پیدائش (نفاس)، ہم بستری، بدخوابی اور احتلام کے بعد غسل کرنا فرض ہے۔یہ غسل جلدی کیجئے۔

★ غسل جنابت کرنے کا سنت طریقہ یہ ہے:- ❶ پہلے دونوں ہاتھ دھوئیں پھر استنجا کی جگہ اور وہ جگہ جہاں نجاست لگی ہوئی ہو دھوئیں۔ ❷ اس کے بعد نماز والا وضو کریں سوائے پاؤں دھونے کے (غسل مکمل کرنے کے بعد پاؤں دھو لیں) اور سر پر اس طرح پانی ڈالیں کہ سارے جسم پر بہہ جائے۔❸ غسل جنابت میں منہ بھر کر کلی(غرارہ) کرنا اور (اگر روزہ نہ ہوتو)ناک میں پانی زور سے چڑھانا اور پورے بدن پر ایک مرتبہ پانی بہانا فرض ہے۔ پورے بدن پر 3 مرتبہ پانی بہانا افضل ہے (بخاری)

❹ غسل کے بعد وضو کرنا ضروری نہیں اگر کر لیں تو بہتر ہے (ترمذی) ❺ غسل میں اس بات کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے کہ جسم پر بال برابر جگہ بھی خشک نہ رہے۔(ابوداؤد)

❻ زیادہ تر اللہ کے رسول ﷺ ہر نماز کیلئے تازہ وضو کیا کرتے تھے۔ (مسلم)

❼ لیکن ایک ہی وضو سے کئی نمازیں پڑھنا بھی آپ ﷺ سے ثابت ہے۔(بخاری)

❽ وضو پر وضو کرنا باعث اجر وثواب ہے (ابوداؤد)

★ **خواتین کا غسل جنابت :-** ❶ سارے بال بھگونا اور بالوں کی جڑوں میں پانی پہنچانا فرض ہے۔ بالوں کی جڑوں میں اگر پانی نہیں پہنچا تو غسل نہیں ہوگا۔

❷ ماتھے پر افشاں ہو، بالوں میں گوند لگا ہوا ہو، ہونٹوں پر سرخی لگی ہوئی ہو یا اس قسم کا کوئی اور سامانِ آرائش(MAKE-UP) استعمال کیا گیا ہو تو اس کو اچھی طرح صاف کر لینا چاہیئے تا کہ نیچے کی جلد تک پانی پہنچ جائے ورنہ غسل نہیں ہوگا۔

❸ اس غسل میں وضو بھی نماز کے وضو کی طرح ہی ہوتا ہے۔چونکہ وضو غسل جنابت کا اہم رکن ہے اس لئے مسنون وضو کے مسائل بھی معلوم ہونا ضروری ہیں۔

﴿ پڑھیئے ہماری کتاب آپ ﷺ کے لیل و نہار حصہ اول و سوم ﴾

عشاء کی نماز کے بعد جاگنے کے نقصانات

رسول اکرم ﷺ نے عشاء کے بعد جاگنے اور گفتگو کرنے کی ممانعت فرمائی اور فرمایا:- ’’عشاء کے بعد وہی شخص جاگے جس نے کوئی دینی کام کرنا ہو یا گھر والوں سے ضرورت کی بات کرنی ہو‘‘ (ترغیب وترہیب)۔ دن بھر کی تھکاوٹ کے بعد رات جلدی سوئیں (جسکو اللہ کریم نے آرام کیلئے بنایا ہے) اور صبح جلدی اٹھیں تو آپکی صحت بھی بہترین رہے گی اور دنیاوی کام بھی آرام سے پورے ہو جائینگے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ رات کو دیر سے سونے کی وجہ سے تہجد اور نمازِ فجر باجماعت نکلنے کا خطرہ ہے۔مکمل آرام نہیں کرینگے تو بدخوابی، بے سکونی، چڑ چڑاپن، ذہنی دباؤ اور دوسری بیماریوں کا اندیشہ ہے۔جو لوگ رات کو جلدی نہیں سوتے ان میں اعصابی اور نفسیاتی امراض کی کثرت پائی جاتی ہے اور مایوسی اور ڈپریشن(Depression) کا شکار ہوجاتے ہیں۔کہاوت ہے :

’’جلدی سونا،جلدی اٹھنا انسان کو صحت مند ، عقلمند اور دولت مند بناتا ہے‘‘

عمر میں اضافہ کے طریقے

انسان کی زندگی کے وہ دن جو بیماری و لاچاری میں گزرتے ہیں ضائع ہو جاتے ہیں۔ اسے دین و دنیا کا ہوش نہیں رہتا۔صحت کا خاص خیال رکھیئے احتیاط کیجئے تا کہ بیماری نہ آئے۔ درج ذیل اعمال عمر میں اضافہ اور برکت کا باعث بنیں گے۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ❶ ’’جس کو یہ اچھا لگے کہ اسکے رزق اور عمر میں اضافہ ہو تو اسے چاہیئے کہ وہ صلۂ رحمی کرے۔‘‘(بخاری)

﴿ وضاحت:رشتہ داروں سے ملے، تحفہ دے ،غریب ہوں تو مالی تعاون کرے ، بے روزگار ہوں تو ان کو کاروبار کرا دے۔﴾

❷ اگر آپ روزانہ کم کھائیں (بھوک رکھ کر) تو آپ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی تاحیات ہشاش بشاش رہیں گے اور اچھی صحت کی وجہ سے آپ آخری عمر تک ہر عبادت بآسانی کر سکیں گے۔ زیادہ کھانے سے بیماریاں ہی بیماریاں اور تکالیف ہی تکالیف۔جو دن بیماری میں نہیں گذریں گے دراصل وہ آپکی عمر میں اضافہ ہیں۔

❸ ہر نماز کے بعد دعا کرتے رہنے سے درازئ عمر کی درخواست قبول ہوتی ہے۔ عافیت،صحت اور ایمان بھی مانگئے۔ ❹ اگر آپ ایسے نیک اعمال کریں جو صدقہ جاریہ ہوں مثلاً کنواں، مسجد، مدرسہ، علم جس سے فائدہ ہو(جیسے یہ کتابیں)اور نیک اولاد جو آپکے لئے دعا کرے تو ان کا ثواب آپ کو مرنے کے بعد بھی ملتا رہے گا یعنی آپ کی عمر بڑھ گئی ❺ نفلی روزہ رکھیئے یعنی آپ کی عمر اس دن کی 10 گنا ہوگئی جس دن آپ نے نفلی روزہ رکھا کیونکہ ایک روزہ کا ثواب 10 گنا ہے۔رسول اکرم ﷺ ہفتہ میں 2 نفلی روزہ رکھتے تھے۔پیر اور جمعرات کا (ابوداؤد)

دوسرے کام جن سے عمر بڑھتی ہے :- ❶ مسلمانوں کی ضروریات پوری کرنا اور ان کی خدمت کرنا ❷ خوش اخلاقی ❸ پڑوسیوں کا خیال رکھنا ❹ اعتکاف کرنا ❺ شب قدر اور

ذوالحجہ کے ابتدائی 10 دنوں کی عبادت ❻ قرآن مجید روزانہ پڑھنا اور بعض سورتوں کو بار بار پڑھنا مثلاً سورۃ یٰسٓ ، ملک، کافرون،اخلاص اور معوذتین۔

❼ ذکر اللہ کثرت سے کریں لَآ اِلٰـہَ اِلَّا اللّٰہُ۔ دنیاوی کاموں کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کا ذکر بھی کرتے رہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے رسول کریم ﷺ کی زبان ذکر اللہ سے ہر وقت تر رہتی تھی۔ازواج مطہرات رضی اللہ عنہن اپنے گھریلو کاموں کے ساتھ ساتھ ذکر الٰہی بھی کرتی رہتی تھیں۔جو کھانا اسطرح پکایا جائے گا زیادہ بابرکت اور لذیز ہوگا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ

❽ یہ آیات پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے درازی عمر کے لئے دعائیں مانگیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی قبول ہونگی۔

لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُوْلٌ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ عَزِيْزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيْصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِيْنَ رَءُوْفٌ رَّحِيْمٌ ۝ فَاِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللّٰهُ ۖ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۗ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ ۝

(ترجمہ)’’(اے لوگو)تمہارے پاس ایک ایسے پیغمبر (ﷺ) تشریف لائے ہیں جو تمہاری ہی جنس سے ہیں، جن پر تمہاری تکلیف نہایت گراں گزرتی ہے، جو تمہاری بھلائی کے بڑے خواہشمند رہتے ہیں اور جو مومنوں پر بڑے ہی شفیق اور مہربان ہیں۔پھر بھی اگر وہ (لوگ) روگردانی کریں تو آپ کہہ دیجئے کہ مجھے تو اللہ ہی کافی ہے، اسکے سوا کوئی (سچا) معبود نہیں۔ میں نے اسی پر بھروسہ کیا ہے اور وہی عرش عظیم کا رب ہے۔‘‘

(التوبہ 9 : آیات 128 تا 129)

عورتوں کے امراض کا علاج

★ ایام حیض اور نفاس میں نکلنے والا خون زہریلا، تیزابی اور بدبودار ہوتا ہے اسلئے اس کا نکلنا ضروری ہے۔ اسلام امن، سکون اور صحت کا مذہب ہے۔ اس سے بغاوت سراسر امراض اور بے سکونی کو دعوت دینا ہے۔ ایام حیض اور نفاس میں ہم بستری سے

یہ بیماریاں پیدا ہوتی ہیں : ❶ آتشک ❷ سوزاک ❸ پیشاب کی بیماریاں ❹ حیض میں رکاوٹ وغیرہ۔ ان ایام میں ہم بستری نہ کریں۔ ﴿پڑھیے تفسیر (البقرہ 2 : آیت 222)﴾

★ **علاج کثرتِ حیض:۔** ❶ چقندر زیادہ استعمال کریں۔ اسکے علاوہ ہرے پتوں والی سبزیاں مثلاً ساگ، سویابین، چولائی، سرسوں کا ساگ، کڑی پتا، ہرا دھنیا، پودینہ، کالا اور سفید چنا مختلف دالیں اور بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی استعمال کریں۔ ان کے استعمال سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی عورتیں زنانہ بیماریوں کا شکار نہیں ہونگی۔ لگاتار استعمال سے پرانی بیماریاں بھی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ جلد ٹھیک ہو جائینگی۔

❷ روزانہ کم از کم ایک گلاس دودھ پئیں اور جسمانی ورزشیں بھی کریں اور روزانہ زیادہ سے زیادہ پیدل چلیں۔ ترجیحاً گھاس پر ❸ 10 گلاس مٹکے کا پانی روزانہ پئیں، 2 گلاس ایک ساتھ ناشتہ سے آدھا گھنٹہ پہلے۔ ❹ سونف 15 گرام، کالی مرچ 5 گرام دونوں کو ایک گلاس پانی میں پیس کر چھان لیں۔ صبح و شام پئیں۔

❺ مہندی بہت سی بیماریوں کا علاج ہے۔ مہندی لگے ہاتھوں پر باوجود کام کرنے کے چھالے نہیں پڑتے۔ مہندی لگانا دل کی دھڑکن اور کثرتِ حیض میں بھی مفید ہے بشرطیکہ پورے ہاتھوں میں گہری مہندی لگے۔

❻ خشک دھنیا ایک چائے کا چمچہ آدھ لیٹر پانی میں جوش دیں جب پانی آدھا باقی رہے تو اتار کر شہد ملالیں اور اسے نیم گرم صرف 7 دن تک پئیں۔

﴿نوٹ : اگر مرد کو زیادہ شہوت ہو تو سبزیاں کھائیں اور روزہ رکھیں۔ ایک چٹکی پسا ہوا دھنیا پانی کے ساتھ 7 دن تک کھائیں اس سے زیادہ نہیں﴾

★ **حیض کا رک جانا:۔** جب عورت کو کھل کر حیض نہ آئے یا تکلیف سے آئے یا بالکل بند ہوجائے تو اس سے کئی قسم کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً سر میں درد سر چکرانا، فساد خون کے امراض، خارش اور پھنسیاں وغیرہ علاج یہ ہیں :۔

❶ سونف 25 گرام، گڑ 25 گرام ایک لیٹر پانی میں ابالیں۔ جب ایک پیالی رہ جائے تو چھان کر صبح و شام گرم پئیں۔ ❷ بادام 10 گرام، کشمش 20 گرام، ناریل 10 گرام اور چھوہارے 3 عدد حیض کے دنوں میں روزانہ گرم دودھ کیساتھ کھائیں۔

❸ ہر کھانے کے ساتھ ایک جوا لہسن باریک کاٹ کر یا ابال کر ہر کھانے کے بعد اس کا جوشاندہ پئیں (جوشاندہ زیادہ بہتر ہے)۔ ❹ ایام ماہواری سے ایک ہفتہ پہلے صبح و شام 25 گرام سونف دودھ کے ساتھ لیں۔ اگر نفاس کا خون رک جائے تو اس میں بھی فائدہ مند ہے۔ ❺ گاجر کے بیج 15 گرام، گڑ 25 گرام 2 گلاس پانی میں ابالیں جب پانی آدھا رہ جائے تو چھان کر پئیں۔ اگر حیض درد سے آتا ہو تو حیض کے دنوں میں یہ مشروب پینے سے درد نہیں ہوگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ﴿آلو، مسور اور خشک غذائیں حیض کو روکتی ہیں ان سے ان ایام میں پرہیز کریں﴾ روزانہ 10 گلاس پانی ضرور پئیں۔ ترجیحاً ہر گھنٹہ کے بعد ایک گلاس۔ ❻ اگر گرمی یا خشکی کی وجہ سے حیض بند ہو جائے تو ایک کپ عرق سونف میں ایک ایک چھوٹا چمچہ مغز تخم تربوز اور شہد ملا کر صبح و شام پئیں۔

پانچوں وقت کی نماز کی پابندی اور ہر نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعائے صحت مانگئے:

اَللّٰھُمَّ عَافِنِیْ فِیْ بَدَنِیْ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میرے بدن میں عافیت دیجئے'' (ابنِ ماجہ)

★ سیلان الرحم (لیکوریا LECUERAEA): ۔ جس طرح جریان مَردوں کی صحت کیلئے خطرناک ہے اسی طرح سیلان الرحم عورتوں کی صحت کیلئے خطرہ ہے۔ اس مرض میں کمر میں درد اور قبض رہتا ہے۔ پیشاب کی بار بار حاجت اور خارش ہوتی ہے۔ تیل، گڑ، شکر، ترش اشیا اور سرخ مرچ وغیرہ کے زیادہ استعمال سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔

❶ پھٹکری 3 گرام کو 50 گرام پانی میں حل کر کے اس میں صاف کپڑے کی گدی تر

کر کے رحم کے اندر رکھیئے۔ ❷ چوتھائی گلاس انگور کا رس یا تھوڑے سے انگور صبح و شام کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر حاملہ عورت وقفہ وقفہ سے انگور استعمال کرے تو غشی، چکر، مروڑ، سوزش، قبض وغیرہ کی شکایت نہ ہوگی اور بچہ بھی تندرست ہوگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ

❸ آدھا کپ چاول ایک کپ پانی میں بھگودیں۔ 100 گرام مونگ توے پر بھونیں اور پیس کر رکھ لیں ایک چمچہ مونگ کا یہ سفوف بھیگے ہوئے چاول کا پانی کے ایک کپ میں حل کر کے روزانہ ایک بار پئیں ❹ عورت کی شرم گاہ میں میٹھی کی چائے کی پچکاری یا چھینٹے مارنا بھی لیکوریا کا موثر علاج ہے ❺ صبح اٹھتے ہی 2 گلاس پانی پینے سے گردے اور آنتیں صاف ہوجاتی ہیں اور قبض دور ہوجاتا ہے ❻ ناشتہ کے بعد خشک انجیر 3 دانہ روزانہ کھائیں ❼ نماز پابندی سے وقت پر پڑھیں، اللہ کریم سے بار بار دعائیں کریں۔

❽ ایک چٹکی کلونجی پیس کر اور ایک چمچہ شہد کسی بھی وقت کھائیں۔

❾ روزانہ ایک چمچہ اسپغول کی بھوسی بھی پانی میں بھگوکر کھائیں ❿ دن بھر میں 12 گلاس پانی ضرور پیا کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ یہ دونوں بیماریاں بہت ہی جلد ختم ہوجائیں گی۔

★ زچگی میں آسانی: ۔ ❶ زعفران 2 گرام کو آدھی پیالی عرق کیوڑا میں پیس کر نیم گرم پئیں ❷ سونف 50 گرام 2 لیٹر پانی میں جوش دیں جب پانی ایک کپ بچے تو اس میں گڑ 25 گرام اور گائے کا گھی 15 گرام ملا کر گرم گرم پلا دیں

❸ تین گرام سفید زیرہ کے جوشاندہ میں دودھ اور شہد ملا کر حمل کے پورے عرصہ میں روزانہ ایک بار پیا جائے تو رحم مادر میں بچہ کی نشو و نما میں مدد ملتی ہے۔ زچگی میں آسانی رہتی ہے۔ ماں کے دودھ میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ دردِ رحم: ۔ 11 عدد کالی مرچ کے جوشاندہ کو شہد میں ملا کر پینا رحم کے درد کو دور کرتا ہے۔ خصوصاً وہ درد جو رکے ہوئے حیض سے ہوتا ہو۔

★ **برائے دردِ زہ :-** بار بار رَبِّ يَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ وَتَمِّمْ بِالْخَيْرِ وَبِكَ نَسْتَعِيْنُ

(ترجمہ)''اے میرے رب ، (ولادت میں) آسانی فرما۔مشکل نہ بنا،بھلائی کے ساتھ پایہ تکمیل تک پہنچا اور ہم آپ ہی کی مدد کے طلب گار ہیں''

پڑھ کر حاملہ اپنے اوپر دم کرے اور آسانی کی دعا مانگے۔

★ **اندام نہانی کی خارش :-** ❶ عورت کی شرمگاہ میں کھجلی، جلن اور بے چینی رہتی ہو تو نیم کے تازہ پتے 125 گرام ایک لیٹر پانی میں جوش دیکر چھان لیں اور سہاگہ بھنا ہوا 3 گرام ملائیں۔ اس محلول سے خارش کی جگہ کو صبح و شام دھوئیں۔ ❷ کپڑے کا صاف ٹکڑا 4 تہہ کر کے دودھ میں بھگو کر خارش کی جگہ پر رکھیئے۔یہ عمل دن میں 3 بار کریں کم از کم 7 دن تک ۔❸ پھٹکری 5 گرام ایک لیٹر پانی میں حل کر کے دن رات میں 3 مرتبہ خارش کی جگہ کو دھوئیں یا تھوڑا سا ڈیٹول پانی میں ملا کر دھوئیں ۔ اگر آپ کو اس سے الرجی نہ ہوتی ہو تو ہر قسم کی خارش اور دانوں کیلئے بھی ڈیٹول صابن فائدہ مند ہے۔

★ **دوران حمل:-** ❶ روزانہ انگور کھائیں یا اس کا رس تھوڑی مقدار میں پئیں ❷ روزانہ مالٹا اور صرف ایک سیب چھوٹا کھائیں۔ آئرن کی گولیاں کم کھائیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ہر قسم کی بیماریوں سے حفاظت ہو گی ۔ آئرن کی گولیاں اور سیب زیادہ نہ کھائیں بچہ کالا پیدا ہو سکتا ہے ❸ روزانہ 12 گلاس پانی پئیں اور ایک گولی بی کمپلیکس لیں ❹ خوبصورت و تندرست بچہ کیلئے روزانہ سورۂ یوسف کی تلاوت کریں۔❺ نماز وقت پر ادا کریں اور ہر نماز کے بعد تہہ دل سے یہ دعا ضرور مانگیں :

رَبِّ هَبْ لِيْ مِنَ الصّٰلِحِيْنَ

(ترجمہ)''اے میرے رب ، مجھے نیک اولاد عطا فرمایئے ۔'' (الصّٰفّٰت 37 : آیت 100)

اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی دل کی مراد پوری ہو گی اور خوبصورت لڑکا یا لڑکی پیدا ہو گی۔شوہر بھی

ہر نماز کے بعد یہی دعا مانگے،اور اپنی صحت کیلئے بھی ہر نماز کے بعد دعا ضرور مانگئے۔

★ **برائے حفاظت حمل:-** ❶ اگر حمل ساقط ہونے کا اندیشہ ہو تو بیوی اور شوہر کو چاہیئے کہ روزانہ بعد نماز فجر 10 بار'' **يَا مُبْدِئُ** '' پڑھیں پھر روزانہ اللہ سے حفاظت حمل کیلئے دعا مانگتے رہیں۔❷ اگر حمل کے ضائع ہونے کا خطرہ ہو تو عورت اپنے پیٹ پر ہاتھ رکھ کر 7 بار'' **يَا رَقِيْبُ** '' پڑھ کر دعا مانگے کہ حمل ضائع نہ ہو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ بچہ ضائع ہونے سے محفوظ رہے گا۔❸ حفاظت حمل اور حفاظت بچہ کیلئے پوری سورۂ شمس (91) شروع حمل سے لیکر دودھ چھڑانے تک روزانہ پڑھیئے (مجرب ہے)

★ **اسقاطِ حمل:-** ❶ بچہ دانی کی کمزوری سے حمل نہیں ٹھہرتا یا حمل گر جاتا ہے۔اس بیماری میں کچھ ہفتے تازہ سنگھاڑے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے ❷ روزانہ 12 گرام جَو کا آٹا (چھنا ہوا) اور تِل ہم وزن پیس کر شہد ملا کر کھائیں۔ ❸ جس عورت کا حمل ساقط ہو جاتا ہو اگر وہ ابتدا سے لیکر انتہا تک روزانہ صبح کے وقت ثابت دھنیا کے 21 دانے اور شام کو زیرہ سیاہ کی دو چٹکیاں ٹھنڈے پانی سے نگل لیا کریں تو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی اسقاط حمل نہ ہو گا اور وقت پر بچہ صحیح و تندرست پیدا ہو گا۔

★ **حاملہ کے دانت اور مسوڑھے مضبوط رکھنے کا طریقہ :-** حمل کے دوران جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے مسوڑھے نرم یا پلپلے ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے ان میں خون رسنے لگتا ہے جس کے نتیجہ میں دانت کمزور پڑجاتے ہیں۔ ❶ ہم وزن مقدار میں کھانے کا نمک اور میٹھا سوڈا ملا کر کسی ڈبیہ میں رکھ لیں اور گیلے برش پر اسے لگا کر ہر کھانے کے بعد دانت صاف کریں۔ ہر کھانے کے بعد نمک ملے پانی سے اچھی طرح کلیاں کرنے سے بھی دانت اور مسوڑھے صحت مند رہتے ہیں۔ ❷ نیم اور ببول (کیکر) کی شاخوں سے مسواک کریں۔اسی طرح خلال کا استعمال بھی مفید ہے۔ ❸ شیر خوار بچوں کے دانتوں کی صحت کیلئے ماں کی غذا میں کیلشیم (Calcium) کا زیادہ ہونا ضروری ہے۔ اس دوران ماں دودھ زیادہ پیا کرے۔

★ **بانجھ پن :-** ❶ روزانہ سونف 12 گرام، گل قند 50 گرام رات کو گرم دودھ